

RAE

TITULO: EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA.

AUTORES: IVAN DARIO CASTRO BELTRAN

FECHA: Noviembre 17 del 2011

PROGRAMA ACADEMICO: Licenciatura en educación física, recreación y deporte.

PALABRAS CLAVES: Juego, juego de circuitos, la resistencia, la resistencia aeróbica, motivación, intervalo training intensivo, extensivo, fartlek.

INTRODUCCIÓN: A través de la actividad física el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo y a los demás, por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades que realiza el niño a través del juego, en donde desarrolla su capacidad físico-motora, socio-afectiva y cognoscitivo-motriz que ayudan al niño a un mejor desarrollo integral.

El ejercicio de larga duración es una actividad poco habitual en los niños por esto es importante motivar a nuestros pequeños y hacerles entender que la actividad física es una forma vital para su crecimiento, mejoramiento del desarrollo mental y que con esto pueden evitar enfermedades cardiovasculares lo que les permitirá llevar una vida mejor y una vejez sin tantas complicaciones.

Todo esto me con lleva a desarrollar una propuesta para mejora la resistencia aeróbica y la motivación con los niños del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana, con el fin de proponer un conjunto de variedades lúdicas para mejorar la resistencia aeróbica, y así motivando y elevando el nivel de autoestima, a través de los logros alcanzados del niños para realizarse como persona.

PROBLEMA: La debilidad que se presenta es la apatía de algunos alumnos en la práctica de ejercicios de resistencia aeróbica prolongado, pocas alternativas para practicar, falta de interés de los alumnos para realizar las actividades; por esto se hace necesario la implementación de un proyecto en donde el juego de circuitos se desarrolle como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana , como alternativa de convivencia social y mejoramiento del rendimiento académico; que permitan a los estudiantes eliminar la apatía que les produce el desarrollo de las

actividades de ejercicios prolongados de resistencia aeróbica, para disfrutar su permanencia en la institución y de paso experimentar unas vías diferentes que los beneficien en su crecimiento personal y su desarrollo integral dentro del GIMNASIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA.

JUSTIFICACIÓN: Todo esto me con lleva a desarrollar una propuesta para mejora la resistencia aeróbica y la motivación con los niños del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana, con el fin de proponer un conjunto de variedades lúdicas para mejorar la resistencia aeróbica, y así motivando y elevando el nivel de autoestima, a través de los logros alcanzados del niños para realizarse como persona.

OBJETIVO GENERAL: Diseñar una propuesta pedagógica del juego de circuito para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de educación física del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar los antecedentes que se tiene sobre la preparación física de las niñas y niños del grado 5 de primaria del colegio Santa Cristina de Toscana.

Realizar actividades por medio del juego de circuitos con el fin de mejorar la motivación en la clase de educación física.

Aplicar un sistema de juegos de circuitos para mejorar la resistencia aeróbica.

MARCO REFERENCIAL: EL JUEGO COMO MEDIO EDUCATIVO

El juego es una actividad motivadora que facilita el acercamiento natural a la práctica de la actividad física. La actividad lúdica se ajusta a los intereses de los niños y evoluciona en función de ellos. Se produce una adaptación progresiva de estas actividades en función del desarrollo psíquico y motriz y los niveles de adaptación social del niño.

En el juego existen diferentes modalidades, según la complejidad de las normas que lo regulan, el grado de implicación que exige a los participantes y las capacidades que pretende desarrollar. Su práctica habitual debe desarrollar en el alumno actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia el respeto y la aceptación de las normas de convivencia.

EL JUEGO COMO MEDIO DE EDUCACIÓN INTEGRA

El juego tiene muchos campos de aplicación (la enseñanza, la recreación, la reeducación, la dinámica de grupos, el deporte) por nombrar unos, por reunir múltiples valores (pedagógicos, culturales, recreativos, terapéuticos entre otros). De todas estas funciones, las más significativas, se producen a partir del campo

de la actividad educativa, el juego por su estructura facilita la adquisición de valores y construye a la formación del niño .

El juego facilita el desarrollo de los diferentes aspectos de la conducta del niño: de carácter de habilidades sociales, de dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas; al tiempo que extraña experiencias diversificadas e incluye incertidumbre, facilitando la adaptación y como consecuencia la autonomía de los ámbitos de la conducta del niño. El juego es un hecho motriz contextualizado en las actividades habituales de los niños . Es para los niños, el medio básico de ejercitación y el medio por el que socializan y se someten a prueba con los demás. Al ser una actividad placentera, le sirve de estímulo y motivación: y por lo tanto acelera el proceso de aprendizaje en la parte cognitivo, motriz, afectivo y social.

METODOLOGÍA: Es investigación: por que orienta un proceso de estudio de la realidad o de aspectos determinados de ella, con rigor científico.

Es acción: porque en esta investigación hay acción la cuál es entendida no solo como el simple actuar o cualquier tipo de acción, sino como acción que conduce al cambio social estructural, el cual el resultado es una reflexión-investigación continua sobre la realidad abordada, no solo para conocerla sino para transformarla en la medida que haya mayor reflexión sobre la realidad, mayor calidad y eficacia transformadora, donde se funden en la praxis.

Es participativa: Porque es una investigación-acción realizada con la participación de la comunidad estudiantil involucrada en ella, busca ayudar a resolver sus problemas, necesidades y ayuda a planificar una acción conjunta. La IAP se realiza con una óptica desde dentro de la comunidad estudiada, desde abajo, donde los problemas a estudiar son definidos, analizados y resueltos por los propios afectados, es hacer realidad el derecho de todos a ser sujetos de historia o sea sujetos de los procesos específicos que cada grupo va llevando adelante. La meta es que la comunidad vaya siendo la auto gestora del proceso, apropiándose de él y manteniendo un control operativo (saber hacer), lógico (entender) y crítico (juzgar) de él. Es investigar desde una óptica-perspectiva para la comunidad.

CONCLUSIONES: La propuesta mejoro un 90% la motivación y la resistencia aeróbica de los niños del grado 5 de primaria del colegio santa cristina de toscana, como lo podemos evidenciar en el análisis de las encuestas.

La falta de motivación de los niños se debía a que el profesor en pleno siglo XXI, los colocaba a correr por tiempos prolongados sin ningún sentido lo que desmotiva mucho a los pequeños ya que en estas edades de 10 a 12 años lo que buscan los niños es divertirse y no que los pongan a correr para cansarlos.

Este trabajo demuestra, que el sistema de circuitos es una herramienta más que tenemos los licenciados de educación física para programar y mejorar nuestros currículos y planes de clase, con el único fin de brindarles a futuras generaciones una clase llena de motivación y de agrado para ellos.

El juego de circuitos se debería aplicar como tema en la clase de educación física, ya que trae muchos beneficios tanto para el docente como para los estudiantes, entre estos beneficios vemos la motivación, mejora la resistencia aeróbica, permite que los niños trabajen en conjunto, el compañerismo de unos con otros. Para el docente le permite tener mejor control de grupo y hay menos dispersión de los estudiantes entre otras.

BIBLIOGRAFÍA: CASTAÑEDA, M. los juegos tradicionales y las nociones visoespaciales en los niños en la edad preescolar. Tesis de grado. Universidad de los Andes. Mérida Venezuela.

CRESPILO ÁLVAREZ. Eduardo. El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje. [En línea]. [Citado octubre 24 2010 10:19]. Disponible en Internet: formato HTM. http://www.gibralfar.uma.es/educacion/pag_1663.htm

DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala. - (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Nacional.

FULLEDA BANDERA. Pedro. Lúdica por el desarrollo humano. [En línea]. [Citado HTM: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/PFulleda.html>].

HUIZINGA, Johan (1990): Homo ludens. Alianza Ed., Madrid.

GUERRA, A. El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad. Recuperado.2007, <http://www.monografias.com/trabajos28/personalidad/personalidad.s.html>.

MOTTA, Jesús Alberto. La lúdica, procedimiento pedagógico. Bogotá: Universidad Nacional. 1998. p. 26.

PÉREZ, LÓPEZ. Amparo. La lúdica: una estrategia que favorece el aprendizaje y la convivencia. Bogota. 2006. pág. 5-9.

PÉREZ SÁNCHEZ, Aldo. Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. [En línea]. [Citado julio 22 2002 11:31].Disponible. <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>.

**EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA
MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE
DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA
CRISTINA DE TOSCANA.**

IVÁN DARÍO CASTRO BELTRÁN

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
BOGOTÁ
2011**

**EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA
MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE
DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA
CRISTINA DE TOSCANA.**

IVÁN DARÍO CASTRO BELTRÁN

Trabajo de Grado para optar el título de licenciado de educación física

PINTO CARVAJALINO DAVID
Asesor

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
BOGOTÁ
2011**

NOTA DE ACEPTACION:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

CONTENIDO

| | Pág. |
|--|-------------|
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 8 |
| 1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA | 8 |
| 1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA | 8 |
| 1.3 ANTECEDENTES | 9 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 11 |
| 3. OBJETIVOS | 12 |
| 3.1 OBJETIVO GENERAL | 12 |
| 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 12 |
| 4. MARCO DE REFERENCIA | 13 |
| 4.1 MARCO TEÓRICO | 13 |
| 4.1.1 Edad escolar | 13 |
| 4.1.2 El juego | 15 |
| 4.1.2.1 El juego como medio educativo | 18 |
| 4.1.2.2 El juego como medio de educación integra | 18 |
| 4.1.2.3 Formas de presentación del juego en la educación física | 19 |
| 4.1.3 Resistencia aeróbica | 21 |
| 4.1.4 Lúdica | 23 |
| 4.1.5 Circuitos | 26 |
| 4.1.5.1 Sistemas de entrenamiento de circuito | 29 |
| 4.1.5 CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO MOTOR EN LOS NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS | 30 |
| 4.2 MARCO CONCEPTUAL | 31 |
| 4.3 MARCO LEGAL | 32 |
| 5. DISEÑO METODOLÓGICO | 34 |
| 5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN | 34 |
| 5.2 LA POBLACIÓN Y MUESTRA | 35 |
| 5.2.1 Población | 35 |
| 5.2.2 Muestra | 35 |
| 5.3 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN | 37 |
| 5.3.1 INSTRUMENTOS PARA DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA | 37 |
| 5.3.1.2 INTERVALO TRAINING INTENSIVO | 37 |
| 5.3.1.3 INTERVALO TRAINING EXTENSIVO | 38 |
| 5.3.1.4 FARTLEK | 39 |

| | |
|---|-----------|
| 5.3.1.5 CIRCUITO | 40 |
| 5.4 ANÁLISIS DE RESULTADO | 40 |
| | |
| 6. DESARROLLO Y APLICACIÓN EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA. | 45 |
| 6.1 TABULACION DE LA ENCUESTA ENTRADA | 45 |
| 6.2 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | 51 |
| 6.3 FOTOS DEL TRABAJO REALIZADO | 53 |
| 6.4 TABULACION DE DE LA ENCUESTA DE SALIDA | 64 |
| 6.5 FICHA TÉCNICA DE LAS ENCUESTAS | 69 |
| | |
| 7. ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS | 70 |
| 7.1 Cuadro de resultados de las encuestas | 73 |
| | |
| 8. CONCLUSIONES | 73 |
| BIBLIOGRAFÍA | 75 |
| ANEXOS | 77 |

LISTA DE FIGURAS

| | Pág. |
|--|-------------|
| Figura 1 El desarrollo evolutivo de los procesos cognitivos | 12 |
| Figura 2 Cuadro de etapas | 22 |
| Tabulación grafica 1 | 33 |
| Tabulación grafica 2 | 34 |
| Tabulación grafica 3 | 34 |
| Tabulación grafica 4 | 35 |
| Tabulación grafica 5 | 35 |
| Tabulación grafica 6 | 36 |
| Tabulación grafica 7 | 37 |
| Tabulación grafica 8 | 37 |
| Tabulación grafica 9 | 64 |
| Tabulación grafica 10 | 65 |
| Tabulación grafica 11 | 65 |
| Tabulación grafica 12 | 66 |
| Tabulación grafica 13 | 66 |
| Tabulación grafica 14 | 67 |
| Tabulación grafica 15 | 67 |
| Tabulación grafica 16 | 68 |

LISTA DE ANEXOS

| | Pág. |
|--|-------------|
| Anexo A. Tabla de control | 36 |
| Anexo B. Formato de encuesta de entrada | 41 |
| Anexo C. Formato de encuesta de salida | 43 |
| Anexo D. Tabla de control diligenciada | 52 |

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El problema de esta investigación es el juego de circuitos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de educación física del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el GIMNASIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA, al realizar las actividades de tiempos prolongados que implican correr, se pudo observar la falta de interés en la práctica de la clase educación física de los estudiantes de grado quinto de primaria.

De igual forma, se evidencio que los estudiantes se encontraban desmotivados para ejecutar ejercicios en la clase de educación física. Esta desmotivación fue manifestada por los estudiantes ya que se aplico una encuesta, donde en la pregunta 6 ¿Tiene alguna dificultad al desarrollar actividades en la clase de educación física? Dando como respuesta el 76% de los estudiantes que se les dificulta correr por tiempos prolongados sin descansar, lo cual ocasionaba poco ánimo para realizar ejercicios de resistencia aeróbica. No podemos olvidar que los ejercicios que exigen resistencia aeróbica son de gran beneficio para el organismo.

Debido a esta desmotivación de los estudiantes, se veía mayor al intentar realizar ejercicios de tipos de resistencia aeróbica, en donde se requiere un esfuerzo prolongado para ejecutar la actividad.

La debilidad que se presenta es la apatía de algunos alumnos en la práctica de ejercicios de resistencia aeróbica prolongado, pocas alternativas para practicar, falta de interés de los alumnos para realizar las actividades; por esto se hace necesario la implementación de un proyecto en donde el juego de circuitos se desarrolle como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana , como alternativa de convivencia social y mejoramiento del rendimiento académico; que permitan a los estudiantes eliminar la apatía que les produce el desarrollo de las actividades de ejercicios prolongados de resistencia aeróbica, para disfrutar su permanencia en la institución y de paso experimentar unas vías diferentes que los benefician en su crecimiento personal y su desarrollo integral dentro del GIMNASIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA .

1.3 ANTECEDENTES

Sobre la temática de investigación se han realizado varios trabajos, a continuación se citan algunos que le hacen valiosos aportes al presente proyecto. Algunos de ellos son:

El juego a través de los tiempos ha sido objeto de gran preocupación y estudio. Muchas teorías clásicas del juego a principios de siglo, trataron en su mayoría el significado del mismo, considerándolo un factor determinante en el desarrollo del niño.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer trabajos anteriores, donde se exponen lo siguiente:

Borges y Gutiérrez (1994). En su manual de juegos socializadores, para docentes, afirman que el juego, constituye una necesidad de gran importancia para el desarrollo integral del niño, ya que a través de él se adquieren conocimientos habilidades y sobre todo, le brinda la oportunidad de conocerse así mismo, a los demás y al mundo que los rodea.

Asimismo, Peña (1996) en su trabajo "Influencia de los juegos recreativos como factores socializadores". Afirma que los juegos recreativos, sí tienen influencia en la socialización de los alumnos, con estos resultados obtenidos indica que los docentes reconocen que los juegos recreativos, son una herramienta para lograr que los alumnos desarrollen actividades favorables.

Al respecto Perdon y Sandoval (1997), en su investigación "Juegos cooperativos para favorecer el proceso de socialización", señalan que el aprendizaje de lo social, debe comenzarse desde el nivel preescolar, utilizando las actividades lúdicas, para que el niño participe y se integre.

Posteriormente García (1998), en su trabajo titulado "El juego como estrategia socializadora", concluye que mediante el juego, el desarrollo cognoscitivo del niño, es el que constituye los procesos del conocimiento por el cual ellos, empiezan a ampliar su inteligencia y con ello la entrada a la socialización.

De acuerdo a lo planteado por Albarrán (2006) en su trabajo titulado "Motivación de los alumnos en la clase de educación física de la segunda etapa de la educación básica, concluye que mediante el análisis de la motivación de los alumnos en la clase de educación física de la segunda etapa de la educación básica, pueden dar guía a los profesores en el área de educación física para la implantación de nuevas estrategias para cada una de las clases.

Por último se realizó una encuesta de entrada a los estudiantes sobre la problemática que se presenta en el GIMNASIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA, donde ellos responden que se les dificulta en la clase de Educación física realizar trabajos prolongados de resistencia aeróbica y son puestos a correr en todas las clases, manifiestan que se sienten cansados porque siempre desarrollan lo mismo; a raíz de esta problemática veo la necesidad de desarrollar el juego de circuito como propuesta pedagógica para mejora la resistencia aeróbica y motivación en la clase de educación física con los niños del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana.

2. JUSTIFICACIÓN

Hoy por hoy la educación física es un medio educativo de gran importancia para que las nuevas generaciones alcancen su ideal de vida y participen en la formación de una sociedad más sana, plena y equitativa. En la práctica educativa y el conocimiento sistematizado de los niños y jóvenes han mostrado que el desarrollo físico impacta además de la salud, el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje.

A través de la actividad física el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo y a los demás, por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades que realiza el niño a través del juego, en donde desarrolla su capacidad físico-motora, socio-afectiva y cognoscitivo-motriz que ayudan al niño a un mejor desarrollo integral.

El ejercicio de larga duración es una actividad poco habitual en los niños por esto es importante motivar a nuestros pequeños y hacerles entender que la actividad física es una forma vital para su crecimiento, mejoramiento del desarrollo mental y que con esto pueden evitar enfermedades cardiovasculares lo que les permitirá llevar una vida mejor y una vejez sin tantas complicaciones.

También es importante demostrarles a los niños que la clase de educación física es un espacio donde ellos se pueden divertir y manifestar sus inquietudes que tengan, dándoles la oportunidad de dar su punto de vista e inconformismo que ellos presente, para que esta no se convierta en una clase mas de aula donde el docente es el único que tenga la única verdad.

Todo esto me con lleva a desarrollar una propuesta para mejora la resistencia aeróbica y la motivación con los niños del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana, con el fin de proponer un conjunto de variedades lúdicas para mejorar la resistencia aeróbica, y así motivando y elevando el nivel de autoestima, a través de los logros alcanzados del niños para realizarse como persona.

“La motivación, las ganas, la constancia, nos impulsan a comenzar y el hábito nos permite continuar”

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta pedagógica del juego de circuito para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de educación física del curso 5 de primaria del colegio Santa Cristina De Toscana

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los antecedentes que se tiene sobre la preparación física de las niñas y niños del grado 5 de primaria del colegio Santa Cristina de Toscana.
- Realizar actividades por medio del juego de circuitos con el fin de mejorar la motivación en la clase de educación física.
- Aplicar un sistema de juegos de circuitos para mejorar la resistencia aeróbica.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 MARCO TEÓRICO

4.1.1 EDAD ESCOLAR

Para llevar a cabo esta investigación se toma como el período comprendido entre los 6 y 11 ó 12 años de edad aproximadamente, cuyo evento central es el ingreso a la escuela. A esta edad el niño cambia el ambiente cotidiano, dejando “fuera” a las personas que forman parte de su familia y de su mundo hasta entonces. Con su ingreso a la escuela el niño amplía más su contacto con la sociedad, y se inserta en el estudio, mismo que a partir de ese momento se establece como actividad fundamental de la etapa. Opina Guerra “El niño se enfrenta a un ambiente nuevo, donde debe aprender de sus profesores y lograr la aceptación de un grupo. Es precisamente en la escuela donde aprenderá y adquirirá las herramientas que le ayudarán a desenvolverse en el mundo adulto”¹.

El desempeño del niño en la escuela se puede ver afectado en función de si se han o no logrado las tareas del desarrollo de las etapas.

Según “Piaget”² los periodos a que se refiere son:

- Periodo sensoriomotriz (cero a dos años aproximadamente).
- Subperiodo preparatorio (de dos a seis años).
- Subperiodo de las operaciones concretas (de siete a 12 años).
- Operaciones formales (adolescencia).

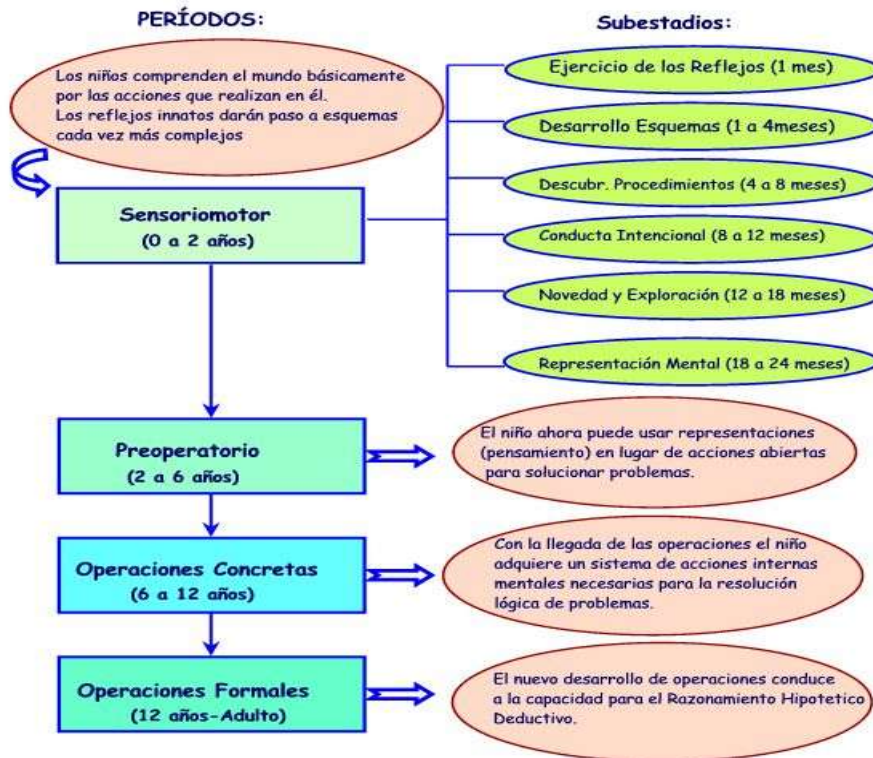
En la figura 1 se muestran los diferentes períodos en los que Piaget organiza el desarrollo evolutivo de los procesos cognitivos que son la base de la Inteligencia

Figura 1 El desarrollo evolutivo de los procesos cognitivos

¹ GUERRA, A. (s.f.) El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad. Recuperado el 19 de enero de 2007, en: <http://www.monografias.com/trabajos28/personalidad/personalidad.shtml>.

² PIAGET, Jean. Desarrollo de la inteligencia. . [En línea]. [Citado marzo 11 2011 18:37]. Disponible en Internet: <http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/desarrollodelainteligenciasegunjpiaget/index.php>.

DESARROLLO COGNOSCITIVO Modelo de PIAGET



Fuente: Piaget. Desarrollo de la inteligencia.

Período sensoriomotor. “Según J. Piaget denominó período Sensorio Motor al ciclo evolutivo que abarca desde el nacimiento hasta los 2 años de edad³. Este período comprende 6 subestadios que dan cuenta de los diferentes procesos y adquisiciones de los niños a medida que van creciendo. La inteligencia sensomotriz se construye activamente por el sujeto a lo largo de los diferentes subestadios, hasta lograr esa capacidad de adaptación al medio que se muestra en el niño al final del segundo año de vida y que va unida a la adquisición de las primeras formas de representación mental.

El período de preparación (preoperatorio) y organización de las operaciones concretas está caracterizado por la capacidad de representación del niño, lo que Piaget llama la función simbólica o semiótica. Esta capacidad de representar lo real por medio de significantes diferentes de las cosas significadas, se plasma en diferentes campos como la imitación, el dibujo, el juego y, especialmente el lenguaje.

³ PIAGET. Desarrollo de la inteligencia. Op. cit., p. 2

Durante el período preoperatorio, este nuevo potencial que el pensamiento representativo tiene, no llega a liberar el pensamiento del sujeto de los aspectos superficiales, perceptivos de los problemas, siendo todavía su pensamiento intuitivo, prelógico. Sólo a partir de los 6-7 años es capaz el niño de realizar este tipo de acciones mentales, interiorizadas, que llamamos operaciones y que muestran ya un tipo de pensamiento lógico. Estas operaciones, puestas de manifiesto en la aparición de nociones como la conservación, la seriación y la clasificación, tienen un rasgo principal que es su carácter reversible. Así, cuando un niño del *estadio operatorio concreto* nos dice que la cantidad de líquido no ha cambiado al cambiar la forma del recipiente que la contiene, porque "puede volverse al otro vaso, como estaba antes y entonces se verá que es la misma cantidad", está dando un ejemplo de la reversibilidad que caracteriza las operaciones.

Ahora bien, las operaciones concretas están siempre ligadas a la acción y el niño es incapaz de construir un discurso lógico a partir de proposiciones verbales independientes de su acción sobre los objetos. A partir de los 12-15 años con la aparición y establecimiento del *estadio de las operaciones formales*, el adolescente va a ser ya capaz de un pensamiento lógico a partir de hipótesis formuladas verbalmente, liberándose de lo real y construyendo diferentes mundos posibles. Este pensamiento es el característico de la ciencia y tiene como principal su carácter abstracto, formal, liberado de las ataduras de lo concreto.

En la institución está pendiente como los niños se comportan con sus compañeros, observando la evolución en el desarrollo evolutivo de los procesos cognitivos.

4.1.2 EL JUEGO

En relación con el estudio del juego, hay diversos autores que se apoyan en Piaget (1995), Visgotski (1983), entre otros investigadores, que han escrito sobre la importancia que tiene tanto en el ámbito educativo como en el socio cultural que de una o de otra forma están asociados al desarrollo del niño.

Al respecto, Huizinga, citado por Puentes, señala que "el juego es una acción libre que se desarrolla dentro de límites temporales y espaciales, según reglas libremente aceptadas; tiene un fin en sí misma, acompañada de sentimientos de tensión y alegría, consiente de ser de otro modo que en la vida corriente" ⁴

⁴ PIAGET. El juego asumido por el niño. . caracas. Editorial Mc Grill. 1995. Puentes y. ludoteca espacio de recreación y aprendizaje, universidad de los andes. 1995. Mérida; Venezuela.

Por otra parte, Castañeda, define el juego como “una necesidad natural y el ejercicio de una actividad indispensables en su proceso de desarrollo psíquico, físico y social”⁵.

De acuerdo a lo anterior se define el juego como una actividad creadora, autoeducativa, que origina intereses, satisface necesidades, produce placer, entretenimiento y aprendizaje, convierte en un medio a través del cual el niño expresa sentimientos, adquiere conocimientos, se socializa, organiza, desarrolla y afirma su personalidad.

De esta manera, se le conoce como teoría sobre el juego, se destaca los aportes de Stanley, citado por Puentes (1995:14) que apoyado en la idea de Piaget (1995), señala la teoría del descanso o recreación, la cual “considera el juego como una actividad que libera de los problemas inquietudes y cansancio, viene a ser un recreo después del trabajo”.

En cuanto a la teoría del exceso de energía o energía superflua de Spencer citado por Salas (2001:22), sostiene que “el juego es un gasto de energía que el niño posee en exceso”⁶. Aprovechar esta energía a través del juego didáctico, facilita en el niño la adquisición de experiencias que conectada con sus necesidades, intereses y motivaciones, le ayuda a aprender y desarrollarse.

Por otro lado, la teoría socio-cultural de Visgotsky (1983:56), “el juego es una actividad recreativa natural de incertidumbre sometida a un contexto sociocultural, es una acción cognitiva espontánea”⁷. A través de él el entorno social influye en la organización y construcción del conocimiento. Además permite practicar nuevos comportamientos y experimentar nuevas situaciones de forma segura.

Según este enfoque, Oropeza y Parra (1997), señala que “mediante el juego infantil la vida del niño comienza a orientarse dentro del contexto social y cultural, donde se desenvuelve, por ello es importante solicitar y ofrecer al niño diferentes formas de juegos, acorde con las actividades que desempeña los adultos, sin olvidar las capacidades del infante”.

El juego y la educación. El juego en el mundo de la educación es una situación relativamente reciente. Hoy en día, el juego desarrolla un papel determinante en la escuela y contribuye enormemente al desarrollo intelectual, emocional y físico. “A través del juego, el niño controla su propio cuerpo y coordina sus movimientos, organiza su pensamiento, explora el mundo que le rodea, controla sus

⁵ CASTAÑEDA, M. los juegos tradicionales y las nociones viso-espaciales en los niños en la edad preescolar. Tesis de grado. Universidad de los Andes. Mérida Venezuela.

⁶ SALAS, B. Manual de juegos tradicionales para docentes del nivel preescolar. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. 2001.

⁷ VISGOTSKI, L. El juego en pedagogía preescolar. La Habana: ed Pueblo y educación. 1983:56

sentimientos y resuelve sus problemas emocionales, en definitiva se convierte en un ser social y aprende a ocupar un lugar dentro de su comunidad”⁸.

En este sentido, la actividad mental en el juego es continua y, por eso, el juego implica creación, imaginación, exploración y fantasía. A la vez que el niño juega, crea cosas, inventa situaciones y busca soluciones a diferentes problemas que se le plantean a través de los juegos. El juego favorece el desarrollo intelectual. El niño aprende a prestar atención en lo que está haciendo, a memorizar, a razonar, entre otros. A través del juego, su pensamiento se desarrolla hasta lograr ser conceptual, lógico y abstracto.

El juego es un modo de expresión importantísimo en la infancia, una forma de expresión, una especie de lenguaje, la metáfora de Huizinga, “por medio de la cual el niño exterioriza de una manera desenfadada su personalidad”⁹.

Mediante el juego, el niño también desarrolla sus capacidades motoras mientras corre, salta, trepa, sube o baja y, además, con la incorporación a un grupo se facilita el desarrollo social, la relación y cooperación con los demás así como el respeto mutuo. Más aún, al relacionarse con otros niños mediante el juego, se desarrolla y se perfecciona el lenguaje. Los juegos con los que el niño asume un rol determinado y donde imita y se identifica con los distintos papeles de los adultos influyen de una manera determinante en el aprendizaje de actitudes, comportamientos y hábitos sociales. Tanto la capacidad de simbolizar como la de representar papeles le ayuda a tener seguridad en sí mismo, a autoafirmarse, acrecentando, además, la comunicación y el mantenimiento de relaciones emocionales. Por tanto, la metáfora de Huizinga y el símbolo de Piaget se aúnan en el juego infantil.

Por otro lado, El juego es una herramienta pedagógica capaz de producir conocimientos, y pone al participante en un lugar activo, lo obliga a tomar decisiones, a elegir y a procesar las consecuencias de sus actos.

Finalmente, los juegos no crean indisciplina; por el contrario, permiten canalizar las inquietudes de los chicos y alcanzar cooperativamente el objetivo deseado por todos: el aprendizaje. Si bien no hay impedimentos formales parece faltar, en algunos casos, un cambio en las prácticas de los docentes y la creación de condiciones materiales para efectivizarlas. Aportan múltiples posibilidades para la adquisición de destrezas básicas como la autonomía, el razonamiento inductivo y deductivo, la creatividad, las habilidades y estrategias de resolución de problemas. Y favorecen, además, el aprendizaje de contenidos del currículo.

⁸ CRESPILO ÁLVAREZ. Eduardo. El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje. **[En línea]. [Citado octubre 24 2010 10:19].** Disponible en Internet: formato HTM. http://www.gibralfaro.uma.es/educacion/pag_1663.htm.

⁹ HUIZINGA, Johan (1990): Homo ludens. Alianza Ed., Madrid.

4.1.2.1 EL JUEGO COMO MEDIO EDUCATIVO

El juego es una actividad motivadora que facilita el acercamiento natural a la práctica de la actividad física. La actividad lúdica se ajusta a los intereses de los niños y evoluciona en función de ellos. Se produce una adaptación progresiva de estas actividades en función del desarrollo psíquico y motriz y los niveles de adaptación social del niño.

En el juego existen diferentes modalidades, según la complejidad de las normas que lo regulan, el grado de implicación que exige a los participantes y las capacidades que pretende desarrollar. Su práctica habitual debe desarrollar en el alumno actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia el respeto y la aceptación de las normas de convivencia.

4.1.2.2 EL JUEGO COMO MEDIO DE EDUCACIÓN INTEGRAL

El juego tiene muchos campos de aplicación (la enseñanza, la recreación, la reeducación, la dinámica de grupos, el deporte) por nombrar unos, por reunir múltiples valores (pedagógicos, culturales, recreativos, terapéuticos entre otros). De todas estas funciones, las más significativas, se producen a partir del campo de la actividad educativa, el juego por su estructura facilita la adquisición de valores y construye a la formación del niño¹⁰.

El juego facilita el desarrollo de los diferentes aspectos de la conducta del niño: de carácter de habilidades sociales, de dominios motores y el desarrollo de las capacidades físicas; al tiempo que extraña experiencias diversificadas e incluye incertidumbre, facilitando la adaptación y como consecuencia la autonomía de los ámbitos de la conducta del niño. El juego es un hecho motriz contextualizado en las actividades habituales de los niños¹¹. Es para los niños, el medio básico de ejercitación y el medio por el que socializan y se someten a prueba con los demás. Al ser una actividad placentera, le sirve de estímulo y motivación: y por lo tanto acelera el proceso de aprendizaje en la parte cognitivo, motriz, afectivo y social.

A. cognitivo: con el juego el niño explora y conoce su entorno, lo domina, comprende y estructura progresivamente al tiempo que se descubre a si mismo. El niño jugando obtiene nuevas experiencias y le ofrece la oportunidad de solucionar problemas.

B. Motriz: el juego es un factor de estimulación, evolución y desarrollo del sistema nervioso, desarrollando los sentidos, la percepción y la confianza del uso del cuerpo.

¹⁰ Chateau.j (1973). Psicología de los juegos infantiles. Madrid.

¹¹ Caillois.R(1986).Teoria de los juegos barcelona , Seix Barral.

C. Afectivo: el juego contribuye al equilibrio y el dominio de si mismo. Es también, refugio frente a las dificultades que el niño encuentra en su vida y en sus relaciones con los otros, adultos, le permite reelaborar sus experiencias y acomodarlas a sus necesidades. Al mismo tiempo, es una actividad que procura entretenimiento, placer y alegría de vivir, que le permite expresarse libremente, encausar sus energías y liberar y descargar sus tenciones.

D. Social: el juego facilita el proceso de socialización, entra en contacto con sus iguales, aprende normas de comportamiento y respeto a los demás. Al ser una actividad que implica relación y comunicación. Es también un medio de explorar su puesto en el grupo.

Por todo lo anterior el juego colectivo es el principal medio de socialización que utiliza el niño para su adaptación al grupo de sus iguales, este proceso se inicia en la Educación Infantil y tiene su momento cumbre en la Educación Primaria.

4.1.2.3 FORMAS DE PRESENTACION DEL JUEGO EN LA EDUCACION FISICA

En el campo de la educación física, existen unos modelos consolidados, ya clásicos y cada uno de ellos con características peculiares:

A. Juegos Tradicionales: son las manifestaciones lúdicas más naturales que existen y por lo tanto las más motivantes, son juegos concebidos para el entrenamiento, fruto de las tradiciones populares y la evolución de la cultura. Por esta razón, los de este tipo contienen un diseño perfecto y constituyen una gran fuente de inspiración y de actividad para las sesiones de educación física¹².

B. Las formas jugadas: suponen la adaptación y acondicionamiento de una tarea, de forma que su desarrollo se mas lúdico, siempre de acuerdo con una etapa determinada o momento concreto de aprendizaje, representando un medio muy útil a la hora de motivar al niño, para la realización de actividades dentro de la clase de educación física. Constituye un tipo de juego con una estructura muy simple, con ellas se trata de desarrollar el placer por trabajar jugando, rompiendo con la seriedad de algunas actividades físicas. Las formas jugadas apenas poseen reglas, son consideradas como un estado previo al juego reglamentado y las actividades de iniciación deportiva y un recurso de entrenamiento.¹³

C. Los juegos recreativos: vuelve al sentido tradicional del juego, reforzar la diversión y el entrenamiento, sin atender las formas de aplicación. Se trata de jugar por jugar, sin ningún tipo de complicaciones. El juego recreativo reúne una serie de características que le distinguen de las otras formas de juego.¹⁴

¹² Renson,R(1991). El retorno de los juegos tradicionales. Rev. Educación Física # 8

¹³ Renson,R(1991). El retorno de los juegos tradicionales. Rev. Educación Física # 8

¹⁴ Renson,R(1991). El retorno de los juegos tradicionales. Rev. Educación Física # 8

- Todos pueden participar sin exclusión de edad, sexo, condición física y experiencia de juego.
- Las reglas las pueden ir adaptando los mismos participantes, en función de sus posibilidades o deseos, pudiendo llegar a cambiar totalmente.
- Los juegos se realizan atendiendo los intereses de los participantes, escogiendo los tipos de actividades a realizar.
- Se valoran más los intereses del grupo que lo individual.

Con ellos, se produce la modificación de los juegos y deportes más populares, adaptándolos las necesidades de la mayoría del grupo, dándoles el sentido tradicional del juego a los juegos y deportes modernos.

D. Juegos predeportivos: son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

En este sentido, los juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.¹⁵

4.1.3 RESISTENCIA AERÓBICA

En los últimos años se ha iniciado una gran discusión sobre si la actividad física sistematizada en las horas lectivas de colegio tiene la posibilidad de mejorar la capacidad aeróbica de los niños. A este respecto las opiniones se encuentran divididas.

Una vez sobrevenida la maduración, las ganancias experimentales por VO₂ máximo tras la aplicación de los programas adecuados, son enteramente comparables a las observadas en los adultos.

Parece ser que el límite para el entrenamiento de la capacidad aeróbica infantil se sitúa en la pubertad. Es posible que las mejorías observadas por algunos autores antes de la maduración se deban a las modificaciones corporales producidas por el crecimiento y no al entrenamiento. Según Kobayashi¹⁶, la elevación del VO₂ máximo en respuesta al ejercicio, no es estable hasta la fase del crecimiento rápido.

¹⁵ Renson,R(1991). El retorno de los juegos tradicionales. Rev. Educación Física # 8

¹⁶ <http://saludydeporte.consumer.es/programas/pagresistencia01.html>. kobayashi.

El ejercicio de larga duración es una actividad poco habitual en los niños, a pesar de ser recomendada en algunos sistemas de entrenamiento infantiles. Las respuestas circulatorias centrales al ejercicio prolongado en ambientes térmicos neutros las resume Rowel¹⁷ en tres:

1. Elevación continúa de la frecuencia del pulso sin modificación significativa del gasto cardíaco
2. Disminución constante del volumen latido
3. Reducción progresiva de la presión arterial.

La capacidad para realizar ejercicios prolongados se encuentra disminuida en los primeros años. Las diferencias entre niños entrenados y no entrenados es notable respecto al VO₂, pero no se ha podido demostrar por aumento de los volúmenes cardíaco y pulmonar, casi idénticos en ambos grupos. Tampoco se han evidenciado signos electrocardiográficos de crecimiento auricular, como sucede en los adultos dedicados al entrenamiento de resistencia.

Thiren y Asano consideran que antes de la pubertad, el ejercicio de larga duración, a pesar de modificar el VO₂ máximo, no produce hipertrofia del ventrículo izquierdo ni aumento del vaciamiento sistólico. A partir de los 15 años, el entrenamiento de resistencia produce un agrandamiento de las dimensiones cardiopulmonares de ambos sexos.

Mientras que hasta pocos años atrás, se temía por los peligros que el entrenamiento de resistencia aeróbica podía implicar para los chicos, hoy la mayor preocupación se debe volcar hacia la creciente carencia de exigencias motoras que implica la vida cotidiana de niños y adolescentes de todas las capas sociales y regiones geográficas. No es posible dudar más y hay que convencerse que el entrenamiento de Resistencia Aeróbica es el elemento más importante de la clase de educación Física; y que el adecuado desarrollo de un buen nivel de Resistencia Aeróbica, constituye una base importantísima de progreso y estabilización de la salud en general.

Esto se evidencia entre otras cosas por un sistema inmunológico más eficaz y una mayor resistencia a las infecciones comunes¹⁸. Los programas escolares de Educación Física deberían tomar esto en cuenta, y darle al tema una atención preferencial. Tanto en la infancia como en la adolescencia, el desarrollo de la Capacidad Aeróbica, debe recibir una dedicación principal.

Por otro lado, la importancia de una insistencia prioritaria hacia la Resistencia por parte de la Educación Física, es consecuencia también, de que tanto en la infancia

¹⁷ <http://saludydeporte.consumer.es/programas/pagresistencia01.html>. Rowel.

¹⁸ Fernando Rodríguez Facal. Entrenamiento de la Resistencia en los Niños y los Jóvenes. G-SE Standard. 22/04/2000. g-se.com/a/100

como en la adolescencia (en razón de los bajos niveles basales), los progresos en el rendimiento de resistencia repercuten en los otros fundamentos físicos de la educación física tales como la velocidad, la fuerza, elasticidad, resistencia de fuerza y destreza.¹⁹

La capacidad de Resistencia a la Fatiga, brinda una base general indispensable para la efectiva aplicación de todos los métodos y formas de entrenamiento conocidos; una intensificación de las cargas de entrenamiento, a través de la adecuada variación de las regulaciones de las mismas, solo será óptima si la Resistencia Básica está desarrollada²⁰ (TSCHIENE, 1980)

Ni nadie deja de fumar una vez adquirido el vicio, por que lea que es malo para la salud; salvo que resulte inevitable como consecuencia de un infarto. El ser humano común no se siente inclinado a hacer algo, solo por que resulte beneficioso para él; por esa razón, debemos rescatar el sentido lúdico de la carrera, el placer de correr por el solo gusto de hacerlo, la enorme alegría de descubrir que se es capaz de correr, y que hacerlo aumenta la autoestima por desarrollo de necesidades cada vez más altas.

De tal forma también podemos ver las diferentes características del entrenamiento en esta edad

Los niños de 5 a 12 años alcanzan ya en los 30seg, iniciales de un trabajo de carga máxima, el 41 al 55% de su absorción máxima de oxígeno; mientras que en los adultos, las cifras correspondientes son del 29 al 35%. Por el contrario, los niños y los jóvenes están menos capacitados que los adultos para producir y soportar cargas anaeróbicas. Y esto no debe ser olvidado nunca al aplicar un entrenamiento de resistencia en niños y adolescentes.²¹

En estas edades, el objetivo casi único del entrenamiento de la resistencia es aumentar la Capacidad Aeróbica. Carreras de 5/10 o 15 minutos de duración a un ritmo equivalente al 60 % de la velocidad máxima posible, alternado con tramos caminando al principio, es la forma de trabajo de elección. Y recién cuando se alcanza un cierto nivel de duración mínima de carrera continúa a ritmo constante (15/20 min.), se incorporarán otras exigencias tales como la educación del sentido del ritmo de carrera, pero más como objetivos deseables que como rangos obligatorios a alcanzar.

¹⁹ Fernando Rodríguez Facal. Entrenamiento de la Resistencia en los Niños y los Jóvenes. G-SE Standard. 22/04/2000. g-se.com/a/100

²⁰ Tschiene Peter. Teoría y meteorología de la competición deportiva. 1980

²¹ Fernando Rodríguez Facal. Entrenamiento de la Resistencia en los Niños y los Jóvenes. G-SE Standard. 22/04/2000. g-se.com/a/100

Se deber tener siempre presente, que el desarrollo de la Resistencia Aeróbica puede empezar demasiado tarde, pero nunca demasiado pronto. Este trabajo de resistencia debiera ser variado, atrayente y al alcance del niño; debe divertir y estimular la imaginación. El placer del entrenamiento de resistencia depende exclusivamente de la forma en la que el mismo es ejecutado; y ese será el criterio excluyente para la selección de los métodos y formas de trabajo para su realización. Por eso cumplen un rol fundamental los "juegos de carrera", en los que carga y recuperación se alternan natural y constantemente, con absoluta libertad por parte del chico para pasar de uno a otro y determinar su duración.

4.1.4 LÚDICA

“La lúdica es una dimensión del desarrollo humano tan importante como la cognitiva, la social y la comunicativa, entre otras. Además, se precisa que la lúdica se refiere a la necesidad que tiene toda persona de sentir emociones placenteras asociadas al vértigo, la incertidumbre, la distracción, la sorpresa o la contemplación gozosa”²². Se puede ver como una actitud personal frente a la vida, caracterizada por rasgos tales como la creatividad, la espontaneidad, el optimismo y el buen sentido del humor, rasgos que afloran en las interacciones personales cotidianas, hacen que el sujeto tenga variadas perspectivas del mundo, facilitándole esto integrarse de diversas formas a la multiplicidad de espacios que socialmente se le presentan.

Sin embargo, es necesario no confundir lúdica con juego, ya que el juego es lúdico pero no todo lo lúdico es juego. La lúdica se recoge como una dimensión del desarrollo humano, siendo parte constitutiva del hombre y factor decisivo para enriquecer o empobrecer dicho desarrollo, pudiendo afirmarse que a mayores posibilidades de expresión y satisfacción lúdica corresponden mejores posibilidades de salud y bienestar.

La actividad lúdica no es algo ajeno, o un espacio al cual se acude para distencionarse, sino una condición para acceder a la vida, al mundo que nos rodea, a la cultura. Reconociendo a esta como una dimensión del desarrollo humano la cual se manifiesta en expresar y comunicar emociones a través de las expresiones como la risa, el canto, los gritos, el goce en general.

La lúdica fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. La Capacidad lúdica se desarrolla articulando las estructuras psicológicas globales (cognitivas, afectivas y emocionales) mediante las expresiones sociales que el niño tiene.

²² PÉREZ, LÓPEZ. Amparo. La lúdica: una estrategia que favorece el aprendizaje y la convivencia. Bogota. 2006. pág. 5-9.

Según Carlos Jiménez, La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos.

Ahora bien, tomando la acepción desde el enfoque pedagógico, es necesario resaltar planteamientos, de Motta: “La lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber qué profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas”²³. Una faceta pedagógica de lo lúdico es aprender a convivir, a coexistir a partir de valores individuales y colectivos, es también ayudar a generar una comunidad escolar sensible, crítica y solidaria.

La anterior concepción establece la lúdica, como la atmósfera que envuelve el ambiente pedagógico que se genera específicamente entre maestros y alumnos, pues es característico que en estos espacios se presenten diversas situaciones de manera espontánea, las cuales generan gran satisfacción, pero que no es percibida, porque no se enmarca dentro de los parámetros de la planeación y la ejecución de actividades específicas. Es decir, cada instante que se vive en la escuela está impregnado de lúdica, el disfrute de reír en clase por un comentario jocoso, compartir las onces con los amigos, jugar hasta el cansancio, ir de paseo por la ciudad, hablar con los maestros en los espacios libres, todas estas situaciones están continuamente circundando la realidad educativa, pero son ignoradas y desaprovechadas por los maestros, quienes en su continuo afán por innovar, caen en lo tradicional, desconociendo la simpleza de las experiencias, donde se conserva la verdadera esencia, que responde a todos aquellos cuestionamientos que apuntan a hacer del aprendizaje algo significativo.

Por otro lado, “la lúdica, como concepto y categoría superior, se concreta mediante las formas específicas que asume, en todo caso como expresión de la cultura en un determinado contexto de tiempo y espacio”²⁴. Una de tales formas es el juego, o actividad lúdica por excelencia. Y también lo son las diversas manifestaciones del arte, del espectáculo y la fiesta, la comicidad de los pueblos, el afán creador en el quehacer laboral -que lo convierte de simple acción

²³ MOTTA, Jesús Alberto. La lúdica, procedimiento pedagógico. Bogotá: Universidad Nacional. 1998. p. 26.

²⁴ FULLEDA BANDERA. Pedro. lúdica por el desarrollo humano. [En línea]. [Citado marzo 12 2010 11:31]. Disponible en Internet: formato HTM: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/PFulleda.html>.

reproductiva en interesante proceso creativo-, el rito sacro y la liturgia religiosa y, por supuesto, la relación afectiva y el sublime acto de amor en la pareja humana. En todas estas acciones está presente la magia del simbolismo lúdico, que transporta a los participantes hacia una dimensión espacio-temporal paralela a la real, estimulando los recursos de la fantasía, la imaginación y la creatividad.

Existen tres categorías que condicionan el concepto de lo lúdico: la necesidad, la actividad y el placer.

- La necesidad lúdica es la inevitabilidad, la urgencia irresistible de ejecutar, bajo un impulso vital, acciones de forma libre y espontánea como manifestación del movimiento dialéctico en pos del desarrollo.
- La actividad lúdica es la acción misma, dirigida conscientemente a la liberación voluntaria del impulso vital generado por la necesidad.
- El placer lúdico es el bienestar, la consecuencia estimuladora del desarrollo, alcanzada durante la satisfacción de la necesidad a través de la actividad.

De igual forma, el acto lúdico es, por definición, un acto de recreación en tanto resulta la concreción de ese vital impulso antropológico destinado a propiciar el desarrollo mediante la realización de acciones ejecutadas de forma libre y espontánea, presididas por el reconocimiento que hace el individuo sobre su propia y personal capacidad existencial, lo que equivale a decir: en pleno ejercicio de su libertad.

Por consiguiente, la necesidad lúdica, como mecanismo del desarrollo humano, surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si en la infancia el juego contribuye a la formación física e intelectual, durante la adolescencia, la juventud y la adultez, tiene como misión esencial reafirmar aspectos que definen la personalidad y la posibilidad de enfrentar y resolver los retos que plantea la vida. Esto es: el desarrollo de aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento lógico, táctico y creativo con las que salir adelante frente a cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y el ejercicio de la toma de decisiones, la cooperación y la reafirmación de la autoestima, entre otros valores humanos.

4.1.5 CIRCUITOS

El entrenamiento de circuito es muy popular entre los que quieren obtener beneficios cardiovasculares junto con fuerza y resistencia muscular. Sin embargo el valor de esta clase de ejercicio suele entenderse mal y debido a eso muchos individuos lo utilizan de manera incorrecta.

El entrenamiento de circuito data de los años cincuenta. En aquella época estaba considerado como un método para desarrollar la fuerza, resistencia muscular y cardiorespiratoria, al mismo tiempo²⁵. Sin embargo, pronto se descubrió que las ganancias eran generales y se producían únicamente de forma limitada.

Así mismo el sistema tenía sus méritos. Para conseguir que funcionase con mayor eficiencia había que poner énfasis en una de esas tres cualidades físicas. Además, la idea de trabajar en un circuito, compuesto por ejemplo de 10 a 15 ejercicios en fila y repetido luego durante una segunda o tercera serie, demostró su efectividad.

Los niños carecen de la base física que permite la ejecución de entrenamientos intensos. Sus ligamentos y articulaciones no tienen la fuerza suficiente para permitir que los músculos funcionen con efectividad²⁶. Debido a este problema, cuando se hace un trabajo de circuito los músculos y las articulaciones implicadas en los ejercicios tienen la oportunidad de recuperarse mientras se van efectuando otros movimientos.

Los músculos reciben un descanso adecuado de forma que el ejercicio pueda repetirse en una segunda serie tras de 10 o 12 minutos. De esta manera disminuye la cantidad de estrés soportada y el individuo es capaz de conseguir más fuerza o resistencia.

Por lo tanto, el entrenamiento de circuito es un método válido y efectivo para la clase de educación física. La clave está en incluir ejercicios que impliquen el desarrollo de los objetivos específicos que requiere el niño o el grupo a trabajar.

Para conseguir que el entrenamiento de circuito sea efectivo, debemos regular el tiempo entre ejercicios, número de repeticiones y cantidad de peso a utilizar. Debido a todo esto, si utilizamos pesos libres y ponemos a trabajar a un grupo de niños a través de un circuito, hemos de disponer del equipo adecuado.

Hay unos treinta segundos de descanso entre cada ejercicio. La intensidad de la ejecución es lo suficientemente baja para que los niños estén dispuestos a pasar al siguiente ejercicio en un tiempo de recuperación muy breve. Haciendo un circuito de diez ejercicios y una pausa de 30seg. Entre cada uno de estos, podemos hacer tres series de circuitos en media hora.

El entrenamiento de circuito también puede utilizarse en la clase de educación física como entrenamientos de intervalos y estos pueden ser intensos. Los ejercicios deben disponerse de forma que sea posible para que el niño haga solo

²⁵ <http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento>.

²⁶ <http://saludydeporte.consumer.es>

de 8 a 12 repeticiones en 15 o 25seg. Sin un tiempo límite prescrito. Si se utilizan diez ejercicios, 5 deben hacerse como mínimo con peso adicional. Las cargas añadidas pueden ser en forma de balones medicinales, barras horizontales, sacos de arena, discos, barras, mancuernas o ropas lastradas. La duración de los descansos en cada serie individual debe variar entre 30 y 90 segundos al finalizar cada circuito, debemos descansar de 3 a 5 minutos²⁷. El principio guía de todas estas variaciones del entrenamiento de circuito, basado en el método de intervalos intensivos es el ejercicio explosivo siempre que se efectúe de manera correcta.

Otro método de combinar cierta forma de actividad aerobia con entrenamiento de circuito es el siguiente: hay que disponer una serie de estaciones de ejercicios con algunas piezas en medio para trabajo cardiovascular, como escaleras estáticas, maquinas de remo, cintas de carrera, etc. Se hacen entonces los ejercicios de fuerza mínima de la forma habitual e inmediatamente después de terminar cada ejercicio se pasa a la sección cardiovascular, para trabajar allí durante 30seg²⁸. A gran velocidad. Cuando se detiene esa actividad, se regresa al siguiente ejercicio que se está dando en la clase de educación física, para volver luego a una forma distinta de actividad aerobia, continuando estas alternancias hasta terminar con todas las estaciones de ejercicio.

Como se dijo antes estos métodos son efectivos para los niños en su clase de educación física o dedicados a actividades donde prima la resistencia. Como resultado de este tipo de entrenamiento podemos obtener una gran resistencia, que es un factor clave del acondicionamiento general. Sin embargo, los aumentos de fuerza no son grandes y rara vez se produce hipertrofia considerable. En ciertos casos puede incluso llegarse a experimentar una pérdida de volumen muscular, pero solo si se practica este tipo de ejercicios durante un tiempo considerablemente largo.²⁹

Consecuentemente, el entrenamiento de circuito suele utilizarse en el período de preparación general. Cuando se usa durante esa temporada, se convierte en un método muy efectivo para mejorar la resistencia, la fuerza, la potencia o la resistencia cardiorespiratoria. Por estas razones se deben incluir entrenamientos de circuito como otro tema para la clase de educación física. Nos proporcionará variedad al programa y puede ser muy útil a la hora de preparar el cuerpo para prevenir enfermedades cardiovasculares que irán apareciendo a medida de que el niño vaya en su proceso de crecimiento.

²⁷ <http://www.dietas.net/ejercicio/fitness/interval-training.html>

²⁸ <http://www.spinning-fitness.com>

²⁹ www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento/compendio/ggarcia/entr_circuito.htm. Germán García.

4.1.5.1 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

En los sistemas de entrenamiento hay gran variedad, pero para mejorar la resistencia aeróbica y tener buenos resultados, los más importantes que encontramos son:

- INTERVALOS TRAINING INTENSIVO
- INTERVALO TRAINING EXTENSIVO.
- FARTLEK.
- CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO.

INTERVALOS TRAINING INTENSIVO

Se realiza con alta intensidad, pocas repeticiones y pausas prolongadas.

El Intervalo Training intensivo es una forma de trabajo por intervalos, que consiste en alternar períodos cortos de esfuerzo intenso con otros de descanso. Esta forma deportiva fue desarrollada en los años 40- 50 en Alemania y se popularizó gracias al corredor checo Emil Zatopek.³⁰

Si bien se trata de una forma de entrenamiento especialmente dirigida a los entrenamientos de resistencia y de alta intensidad de fondo; su adaptación a los deportes de fitness ha resultado un gran éxito.

El Intervalo Training se utiliza en los gimnasios como una forma de ejercicio moderado alto donde se combinan diferentes ejercicios aeróbicos con otros de tonificación. Se trata de un entrenamiento intensivo que resulta más cansado pero que en comparación con los deportes de constancia aeróbica, proporciona unos mejores resultados en cuanto a mejora de la capacidad cardiovascular y resistencia corporales.

INTERVALO TRAINING EXTENSIVO

Baja intensidad, varias repeticiones y pausas cortas. La aplicación del entrenamiento a intervalos se realiza en forma jugada: carrera de relevos, conducir elementos con diferentes dificultades (pelotas, neumáticos, bolsitas).

El entrenamiento por intervalos extensivo sirve para desarrollar la resistencia aeróbica orgánica o General. Básicamente consiste en repetir muchas veces un esfuerzo no muy largo de baja intensidad intercalando pausas cortas e incompletas. Se dice que es el entrenamiento de carácter cardíaco por excelencia.

³⁰ <http://www.dietas.net/ejercicio/fitness/interval-training.html>

FARTLEK

Este sistema de entrenamiento fue ideado originalmente por un sueco llamado Gosta Hölmer³¹. De este tipo de entrenamiento de cambios de ritmo es para mejorar la resistencia aeróbica, aunque también se puede utilizar para mejorar la potencia aeróbica. Se trata de realizar una distancia o tiempo determinado con cambios de ritmo controlados. Tanto las distancias como los tiempos no tienen que ser fijos, así como el ritmo tampoco tiene que ser uniforme. Jugando con el ritmo y con las distancias tenemos un montón de posibilidades para hacer el entrenamiento en fartlek muy variado y entretenido.

³¹ <http://www.spinning-fitness.com/fartlek/>

4.1.6 CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO MOTOR EN LOS NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

| ETAPA DE LAS OPERACIONES CONCRETAS 6 A 12 AÑOS | | | |
|--|--|---|---|
| DESARROLLO MOTOR | DESARROLLO COGNITIVO | DESARROLLO AFECTIVO | DESARROLLO SOCIAL |
| <p>El paso de una estructura bebe a una de niño.</p> <p>Ya suelen mostrar dominancia lateral.</p> <p>Habilidades motrices básicas: Manejo y dominio del cuerpo en el espacio.</p> <p>Proyección, manipulación recepción de móviles y objetos</p> <p>Desplazamientos Saltos. Giros. Lanzamientos. Recepciones.</p> <p>El corazón crece más que en los años anteriores, con lo que mermará su resistencia y hará aparecer antes la fatiga.</p> | <p>Transición del pensamiento pre operacional a la etapa de las operaciones lógico-concretas,</p> <p>Realismo: Entiende la realidad en un solo plano, confundiendo las aportaciones internas con las externas.</p> <p>Animismo concibe las cosas como vivas y dotadas de intenciones</p> <p>Intencionalismo Todo tiene una finalidad</p> <p>Artificialismo las cosas están hechas por alguien o algo, fases: difusa Mitológico y técnico</p> | <p>El niño tiene fundamentalmente una necesidad de seguridad. Que a menudo siente amenazadas.</p> <p>Su validez personal, por fracasos escolares o comportamiento.</p> <p>Aparece el afán de protagonismo y liderazgo, los primeros indicios de formación de pandillas.</p> | <p>Su validez social por las críticas y confrontaciones.</p> <p>Se produce una búsqueda de modelos a imitar que se mantiene durante toda la infancia.</p> <p>Valora a los demás por su resultado no por su intención.</p> <p>Va abandonando el egocentrismo.</p> <p>Figura 2. CUADRO DE ETAPAS</p> |

4.2 MARCO CONCEPTUAL

Para llevar a cabo esta investigación es necesario consultar diferentes fuentes bibliográficas relacionadas con la temática del objeto de estudio, como se presentan a continuación:

Juego: Es un encuentro consigo mismo y con los demás; es el medio por el cual el se descubre su personalidad, su esencia, su existir, es un tiempo que el hombre dedica para sí mismo, para soñar y dar un espacio a su imaginación.

Ha sido considerado por profesionales de diferentes áreas como la primera actividad del hombre, constituida principalmente como un valioso recurso de la manifestación de su comportamiento. Permite desarrollar la espontaneidad y la creatividad; es un espacio que se posibilita el descubrir poco a poco su destreza y debilidades, como también sus gustos y sueños, y en este sentido aprender a conocerse y desplegar todo su potencial.

Juego de circuitos: En los circuitos todo el grupo recorre un trayecto durante el cual los niños se van encontrando con diferentes ejercicios. La salida se da de manera progresiva y cuando acaban pueden volver a reiniciarlo varias veces. Para no fomentar el sentido competitivo entre los niños los circuitos son circulares, llegan en el mismo orden que han salido y lo vuelven a empezar.

La resistencia: La resistencia puede considerarse, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible.

La resistencia aeróbica: La resistencia aeróbica se obtiene a través del metabolismo aeróbico, que realizan las células musculares mediante combustiones, es decir, reacciones químicas en presencia de oxígeno. Por estas reacciones las proteínas, las grasas y el glucógeno almacenados en los músculos se oxidan. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzos de más de 3 minutos con una frecuencia cardíaca entre 150 y 170 pulsaciones / minuto. Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. Dichos esfuerzos aeróbicos se realizan manteniendo un equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, definiéndose por lo tanto este tipo de resistencia como aeróbica. Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

Motivación: Motivación son los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con voluntad e interés.

4.3 MARCO LEGAL

Para la ejecución del proyecto el juego de circuitos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de educación física del curso 5 de primaria del colegio santa cristina de toscana. Se tiene en cuentas las siguientes disposiciones legales pertinentes y en las cuales se sustenta la investigación.

La Ley del deporte, Ley 181 de 1995, específicamente el artículo 2, donde dice que El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la Ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22.

Apoyado en el artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulara su difusión y desarrollo; Iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.

En el artículo 22 expresa que uno de los objetivos específicos de la educación básica hace referencia a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos.

El artículo 52 de la constitución política determina que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

Fines de la educación:

La formación en la práctica del trabajo dirigido, mediante la realización de actividades lúdicas así como en la valoración de las mismas como fundamento del desarrollo individual y social. LUDICA, TIEMPO LIBRE Y RECREACION

La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, la recreación y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

El acceso a la recreación, a la educación física y demás actividades culturales, el fomento del deporte dirigido y el estímulo artístico en sus diferentes manifestaciones.

El apoyo de la gestión anterior según los lineamientos curriculares está fundamentados en la Ley 115 de 1994, artículos 76 a 79, en el decreto reglamentario 1860 de 1994, en sus artículos 33 a 38 y en la circular 77 de 1994.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

“Es de tipo de investigación acción participativa (IAP) es un enfoque investigativo y una metodología de investigación, aplicada a estudios sobre realidades humanas. No es solo investigación, ni solo investigación participativa, ni solo investigación – acción; implica la presencia real, concreta y en interrelación de la investigación, de la acción y de la participación”³².

Es investigación: por que orienta un proceso de estudio de la realidad o de aspectos determinados de ella, con rigor científico.

Es acción: porque en esta investigación hay acción la cuál es entendida no solo como el simple actuar o cualquier tipo de acción, sino como acción que conduce al cambio social estructural, el cual el resultado es una reflexión-investigación continua sobre la realidad abordada, no solo para conocerla sino para transformarla en la medida que haya mayor reflexión sobre la realidad, mayor calidad y eficacia transformadora, donde se funden en la praxis.

Es participativa: Porque es una investigación-acción realizada con la participación de la comunidad estudiantil involucrada en ella, busca ayudar a resolver sus problemas, necesidades y ayuda a planificar una acción conjunta. La IAP se realiza con una óptica desde dentro de la comunidad estudiada, desde abajo, donde los problemas a estudiar son definidos, analizados y resueltos por los propios afectados, es hacer realidad el derecho de todos a ser sujetos de historia o sea sujetos de los procesos específicos que cada grupo va llevando adelante. La meta es que la comunidad vaya siendo la auto gestora del proceso, apropiándose de él y manteniendo un control operativo (saber hacer), lógico (entender) y crítico (juzgar) de él. Es investigar desde una óptica-perspectiva para la comunidad.

³² ROJAS SDB. José Raúl. Investigación - Acción – Participativa (IAP). . [En línea] [Citado septiembre 28 2009 10:20] Disponible en Internet: Formato DOC: <http://www.parteheartuz.org/textos%20A.El%C3%ADas/22-Investigacion-accion-participacion.doc>.

5.2 LA POBLACIÓN Y MUESTRA

5.2.1 Población. Por consiguiente el conjunto poblacional de la presente investigación está constituida por los estudiantes que cursan el grado quinto de primaria, con unas edades de 10 a 12 años aproximadamente del Gimnasio Santa Cristina Toscana el cual se encuentra ubicado en la carrera 72 No.181-70 PBX. 6715616-6692952 Bogotá-Colombia www.toscana.edu.co. De la localidad de suba.

5.2.2 Muestra. La muestra de esta investigación está constituida por 13 estudiantes “11 niñas y 2 hombres” que cursan el grado quinto de primaria del gimnasio Santa Cristina Toscana

GIMNASIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA

REPORTAR

Lista de estudiantes del grado quinto de primaria

REVISÓ: COORDINACIÓN GENERAL

APROBÓ: RECTORÍA

BERNAL OTALORA SARA DANIELA
CASALLAS MARTIN BRAIAN DAVID
CRISTANCHO PÁEZ ERICKA VANESSA
DUARTE VALDERRAMA JULIANA VALENTINA
GALINDO CONTRERAS PAULA ANDREA
OJEDA CARVAJAL CAMILA
OVIEDO CARRANZA DIEGO ANDRES
PELAEZ GUZMAN MANUELA
ROMERO FARIAS ANA SOFIA
SALAS TABORDA MARIANA
SEQUERA OTALORA GABRIELA
TRUJILLO PEREZ MARÍA CAMILA
VARGAS WILCHES CATALINA

5.3 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para el logro de los objetivos propuestos es fundamental la recolección de datos, lo que hace importante utilizar técnicas e instrumentos apropiados que permita recabar el máximo de información y así obtener datos de manera exacta y lo más cercano a la realidad. En esta investigación se aplica una encuesta de entrada y de salida que tiene como finalidad recopilar la información necesaria para la propuesta. Anexo A y Anexo D. También la toma de las medidas de la edad, peso y estatura como lo muestra el anexo B

Para un mejor análisis e interpretación de los resultados, se debe realizar una serie de técnicas que nos permite encarar la investigación de forma más clara y precisa respecto a la cantidad de datos posibles.

En la presente investigación los datos obtenidos se representarán mediante una encuesta inicial y una encuesta final, gráficos de barras, fotos y videos.

El resultado será representado a través de la tabulación de la encuesta de entrada y la encuesta de salida con gráficos circulares y una breve interpretación de los resultados por medio de fotos.

Anexo A.

| Nombre y Apellido | EDADES | PESO | ESTATURA |
|------------------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| BERNAL OTALORA SARA DANIELA | | | |
| CASALLAS MARTIN BRAIAN DAVID | | | |
| CRISTANCHO PÁEZ ERICKA VANESSA | | | |
| DUARTE VALDERRAM JULIANA VALENTINA | | | |
| GALINDO CONTRERAS PAULA ANDREA | | | |
| OJEDA CARVAJAL CAMILA | | | |
| OVIEDO CARRANZA DIEGO ANDRES | | | |
| PELAEZ GUZMAN MANUELA | | | |
| ROMERO FARIAS ANA SOFIA | | | |
| SALAS TABORDA MARIANA | | | |
| SEQUERA OTALORA GABRIELA | | | |
| TRUJILLO PEREZ MARÍA CAMILA | | | |
| VARGAS WILCHES CATALINA | | | |

Escenario: cancha múltiple del colegio.

Materiales: pelotas, aros, bastones, colchonetas, música, conos, juegos,

Docente: IVAN DARIO CASTRO BELTRAN

Horario: 9:00am – 11:00 am.

5.3.1 Instrumentos para desarrollo de la resistencia aeróbica en la clase de educación física

5.3.1.2 intervalos training intensivo

Se realiza con alta intensidad, pocas repeticiones y pausas prolongadas

El Intervalo Training intensivo es una forma de trabajo por intervalos, que consiste en alternar períodos cortos de esfuerzo intenso con otros de descanso. Esta forma deportiva fue desarrollada en los años 40- 50 en Alemania y se popularizó gracias al corredor checo Emil Zatopek.³³

Si bien se trata de una forma de entrenamiento especialmente dirigida a los entrenamientos de resistencia y de alta intensidad de fondo; su adaptación a los deportes de fitness ha resultado un gran éxito.

El Intervalo Training se utiliza en los gimnasios como una forma de ejercicio moderado alto dónde se combinan diferentes ejercicios aeróbicos con otros de tonificación. Se trata de un entrenamiento intensivo que resulta más cansado pero que en comparación con los deportes de constancia aeróbica, proporciona unos mejores resultados en cuanto a mejora de la capacidad cardiovascular y resistencia corporales.

Estructura de una clase de intervalo training

- Calentamiento (10 minutos Iniciales): Antes de empezar la fase de trabajo es imprescindible ejercitar el cuerpo a un ritmo suave para prepararlo y evitar posibles lesiones. Esta fase prepara el cuerpo para el ejercicio físico, también sirve para conseguir un nivel de concentración psicológico óptimo.
- Trabajo interválico (35-40 minutos): Esta fase dividirá el tiempo en varios intervalos de tiempo dónde se irán intercalando la fase de trabajo intensivo con la de descanso.
- Fase de trabajo intensivo: trabajo aeróbico de alta intensidad. Normalmente se realizan series de aproximadamente un minuto y medio de duración que se irá repitiendo a lo largo de la clase.

³³ <http://www.dietas.net/ejercicio/fitness/interval-training.html>

- Fase de descanso: Sirve para bajar pulsaciones y recuperar el cuerpo del esfuerzo. Suele estar formada por ejercicios de trabajo muscular focalizado (tonificación). En cada descanso se trabajará un grupo muscular diferente para conseguir un trabajo físico más completo.
- Estiramientos (5-10 minutos): Es esta fase los músculos se relajan, y se elimina cualquier esfuerzo físico para volver al ritmo cardíaco habitual. Recuerda que estirar después del ejercicio físico es fundamental para relajar los músculos.

Beneficios del intervalo training

- Permite una mejora notable de la resistencia física
- Mejora la coordinación de movimientos rápidos e intensos
- Mejora la capacidad aeróbica y respiratoria
- Debido a su intensidad en el trabajo aeróbico, el intervalo training es especialmente eficaz para la quema de calorías y pérdida de peso .
- Es un entrenamiento intensivo que te permitirá ponerte en forma en poco tiempo siempre que lo sigas con regularidad.
- Previene enfermedades cardiovasculares

5.3.1.3 Intervalos training extensivo

Baja intensidad, varias repeticiones y pausas cortas. La aplicación del entrenamiento a intervalos se realiza en forma jugada: carrera de relevos, conducir elementos con diferentes dificultades (pelotas, neumáticos, bolsitas).

El entrenamiento por intervalos extensivo sirve para desarrollar la resistencia aeróbica orgánica o General. Básicamente consiste en repetir muchas veces un esfuerzo no muy largo de baja intensidad intercalando pausas cortas e incompletas. Se dice que es el entrenamiento de carácter cardíaco por excelencia

Estructura de una clase de intervalo training extensivo

- Calentamiento antes de comenzar realizaremos un calentamiento tipo indicando especialmente en la fase de desplazamientos variados. Esta fase del calentamiento deberá tener una duración de 10 minutos.
- Fase de trabajo intensivo: Normalmente se realizan series de aproximadamente un minuto y medio de duración que se irán repitiendo a lo largo de la clase. La pausa entre esfuerzos deberá ser pasiva al principio
- Fase de descanso: Sirve para bajar pulsaciones y recuperar el cuerpo del esfuerzo. Suele estar formada por ejercicios de trabajo muscular focalizado

(tonificación). En cada descanso se trabajará un grupo muscular diferente para conseguir un trabajo físico más completo.

- Estiramientos (5-10 minutos): Es esta fase los músculos se relajan, y se elimina cualquier esfuerzo físico para volver al ritmo cardíaco habitual. Recuerda que estirar después del ejercicio físico es fundamental para relajar los músculos.

5.3.1.4 Fartlek

Este sistema de entrenamiento fue ideado originalmente por un sueco llamado Gosta Hölmer³⁴. De este tipo de entrenamiento de cambios de ritmo es para mejorar la resistencia aeróbica, aunque también se puede utilizar para mejorar la potencia aeróbica. Se trata de realizar una distancia o tiempo determinado con cambios de ritmo controlados. Tanto las distancias como los tiempos no tienen que ser fijos, así como el ritmo tampoco tiene que ser uniforme. Jugando con el ritmo y con las distancias tenemos un montón de posibilidades para hacer el entrenamiento en fartlek muy variado y entretenido.

Estructura de una clase de fartlek

- Calentamiento (10 minutos Iniciales): Antes de empezar la fase de trabajo es imprescindible ejercitar el cuerpo a un ritmo suave para prepararlo y evitar posibles lesiones. Esta fase prepara el cuerpo para el ejercicio físico, también sirve para conseguir un nivel de concentración psicológico óptimo.
- Fase de trabajo fartlek: Cinco minutos corriendo en diferentes direcciones, un minuto fuerte, cuatro minutos fáciles, un minuto fuerte, tres minutos fáciles, un minuto fuerte, dos minutos fáciles, un minuto fuerte, un minuto fácil.
- Estiramientos (5-10 minutos): Es esta fase los músculos se relajan, y se elimina cualquier esfuerzo físico para volver al ritmo cardíaco habitual. Recuerda que estirar después del ejercicio físico es fundamental para relajar los músculos.

³⁴<http://www.spinning-fitness.com/fartlek/>

5.3.1.5 Circuitos

En los circuitos todo el grupo recorre un trayecto durante el cual los niños se van encontrando con diferentes ejercicios. La salida se da de manera progresiva y cuando acaban pueden volver a reiniciarlo varias veces. Desarrollo de la resistencia general

Estructura de una clase de circuito

- Calentamiento (10 minutos Iniciales): Antes de empezar la fase de trabajo es imprescindible ejercitar el cuerpo a un ritmo suave para prepararlo y evitar posibles lesiones.
- Una hilera de ruedas andando por encima imaginando que es un puente sobre un río. Una hilera de anillas grandes pasando de una a la otra saltando con los dos pies juntos. Correr haciendo zigzag entre la hilera de los árboles o de algún otro material orientativo, aprovechando los recursos que tenga el mismo patio. Saltar a la pata coja en un espacio determinado. Subir por un extremo de un banco, andar y bajar por el otro extremo.
- Estiramientos (5-10 minutos): Es esta fase los músculos se relajan, y se elimina cualquier esfuerzo físico para volver al ritmo cardíaco habitual. Recuerda que estirar después del ejercicio físico es fundamental para relajar los músculos.

Velocidad: estimulación de la reacción a través de los sentidos (auditivos, visuales y táctiles)

5.4 ANÁLISIS DE RESULTADO

El análisis de los resultado se obtiene a través de un instrumento de recolección de datos; para tal fin se aplicó una encuesta de entrada y otra de salida de 8 Ítems con 2 alternativas de respuesta respectivamente, la información obtenida se presentan en porcentajes en forma de tabla de doble entrada; ilustrados a través de gráficas circulares, como medios representativos de la posición de estos sujetos ante los formatos presentados en sus debidas orientaciones y según su contenido y por último se analiza las dos encuestas, con la finalidad de concretar los resultados obtenidos para alcanzar las conclusiones y recomendaciones por medio del trabajo obtenido en cada clase de educación física con el fin de aplicar EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA .

Anexo B

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA CON ÉNFASIS EN
RECREACIÓN Y DEPORTE**

RESPONSABLE: IVAN DARIO CASTRO BELTRAN

La encuesta de entrada

La siguiente encuesta, está destinado a recabar información necesaria que servirá de soporte a la investigación que se realiza con el objetivo de analizar el juego como estrategia en la clase de educación física para fomentar el desarrollo en los estudiantes del grado quinto del gimnasio santa cristina toscana, con el fin de obtener el título de LICENCIADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo: identificar los procesos que se promueven en la clase de educación física.

La presente encuesta está dirigida a los estudiantes de quinto de primaria del Gimnasio Santa Cristina Toscana.

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una (x) su respuesta

1. ¿En la clase de educación física, cuando docente se ausenta usted desarrolla la clase?

- a. Si ___
- b. No ___

2. ¿Cree usted que desarrollar los ejercicios en la clase de educación física de una manera correcta?

- a. Si ___
- b. No ___

3. Las actividades recreativas en que ha participado, pone en práctica lo que ha aprendido en la clase de educación física.

- a. Si ___
- b. No ___

4. En clase, el docente de educación física le permite a usted comunicar experiencias que hayan vivido con relación a las actividades lúdicas.

- a. Si ____
- b. No ____

5. ¿El docente de educación física le pregunta sobre sus gustos e intereses acerca de las actividades para realizar la clase?

- a. Si ____
- b. No ____

¿Cuáles? _____

6. ¿Tiene alguna dificultad al desarrollar actividades en la clase de educación física?

- a. Si ____
- b. No ____

¿Cuál? _____

7. Qué actividades le gusta desarrollar en la clase de educación física?

¿Cuál? _____

8. ¿El docente de educación física hace actividades sugeridas por los estudiantes?

- a. Si ____
- b. No ____

¿Cuál? _____

Muchas gracias por su colaboración

Anexo C

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA CON ÉNFASIS EN
RECREACIÓN Y DEPORTE**

RESPONSABLE: IVAN DARIO CASTRO BELTRAN

La encuesta de salida

La siguiente encuesta, está destinado a recabar información necesaria que servirá de soporte a la investigación que se realiza con el objetivo de analizar el juego como estrategia en la clase de educación física para fomentar el desarrollo en los estudiantes del grado quinto del gimnasio santa cristina toscana, con el fin de obtener el título de LICENCIADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo: identificar los procesos que se promovieron en la clase de educación física.

La presente encuesta está dirigida a los estudiantes de quinto de primaria del Gimnasio Santa Cristina Toscana.

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una (x) su respuesta

1. ¿Cómo te gusta más correr por?

- a. Sistema de circuitos ____
- b. Corre por 30 minutos continuos____

2. ¿Te gusto la implementación del sistema de circuitos para la clase de educación física?

a. Si____

b. No____

¿Porqué?_____

3. ¿Cree usted que el sistema de circuitos implementado en la clase de educación física mejora la motivación para la clase?

a. Si__

b. No__

¿Porqué?_____

4. ¿Tuvo alguna dificultad al desarrollar los juegos implementados por el sistema de circuitos?

a. Si__

b. No__

¿Cuál?_____

5. ¿De las actividades desarrolladas por los sistemas de circuito cual le llamo más la atención?

a. Circuito de pelotas de Pilates.__

b. Circuito de barras paralelas.__

c. Circuito de step.__

d. Circuito de diferentes direcciones.__

e. Ninguno de los anteriores.__

6. ¿En la clase de educación física cuando el docente se ausento desarrollo los ejercicios asignados por este?

a. Si__

b. No__

7. ¿Qué actividades le gusta desarrollar en la clase de educación física?

¿Cuál?_____.

8. ¿Si tuvieras la oportunidad de escoger el tema de la clase de educación física cual escogerías?

a. Voleibol__.

b. Basquetbol__.

c. Gimnasia __.

d. Yoga__.

e. Sistema de circuito__.

Muchas gracias por su colaboración

6. DESARROLLO Y APLICACIÓN EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA.

6.1 TABULACION DE LA ENCUESTA DE ENTRADA

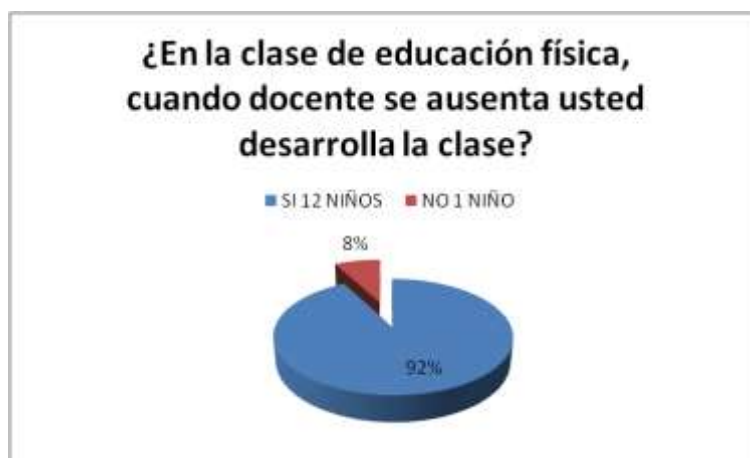
Para el desarrollo y aplicación de la propuesta de grado, se tabuló encuesta que se les realizó a los niños del grado quinto de primaria del colegio Santa Cristina de Toscana. El cual está conformado por 13 niños especificados de la siguiente forma; dos hombres y once mujeres.

Los ítems que se tabularon fueron los siguientes:

1. ¿En la clase de educación física, cuando el docente se ausenta usted desarrolla la clase?

- a. Si ___
- b. No ___

TABULACIÓN GRAFICA 1



A la pregunta primera contestaron doce niños que si y uno contesto que no.

2. ¿Cree usted que desarrolla los ejercicios en la clase de educación física de una manera correcta?

- a. Si ___
- b. No ___

TABULACIÓN GRAFICA 2



A la pregunta segunda contestaron once niños que si y dos contestaron que no

3. Las actividades recreativas en que ha participado, pone en práctica lo que ha aprendido en la clase de educación física.

- a. Si ___
- b. No ___

TABULACIÓN GRAFICA 3

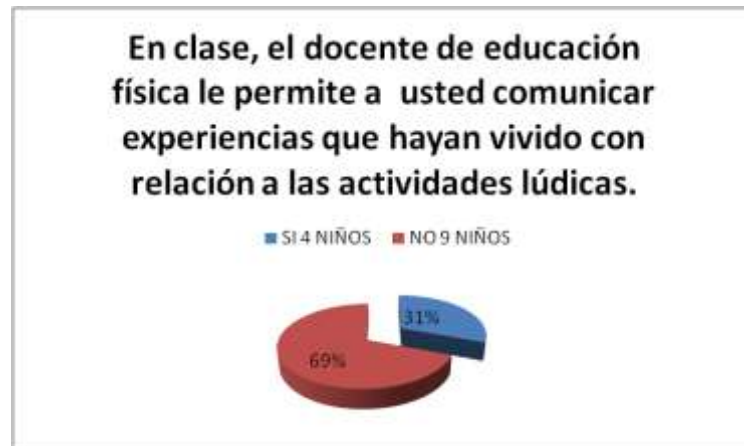


A la pregunta tercera contestaron nueve niños que si y cuatro que no.

4. En clase, el docente de educación física le permite a usted comunicar experiencias que hayan vivido con relación a las actividades lúdicas.

- a. Si ___
- b. No ___

TABULACIÓN GRAFICA 4



A la pregunta cuarta cuatro contestaron que si y nueve contestaron que no

5. ¿El docente de educación física le pregunta sobre sus gustos e intereses acerca de las actividades para realizar la clase?

- a. Si ___
- b. No _

TABULACIÓN GRAFICA 5



A la pregunta quinta dos contestaron que si colocando como respuesta el voleibol y el basquetbol. Once contestaron que no les preguntan por sus gustos e intereses.

6. ¿Tiene alguna dificultad al desarrollar actividades en la clase de educación física?

a. Si ___

b. No ___

¿Cuál? _____

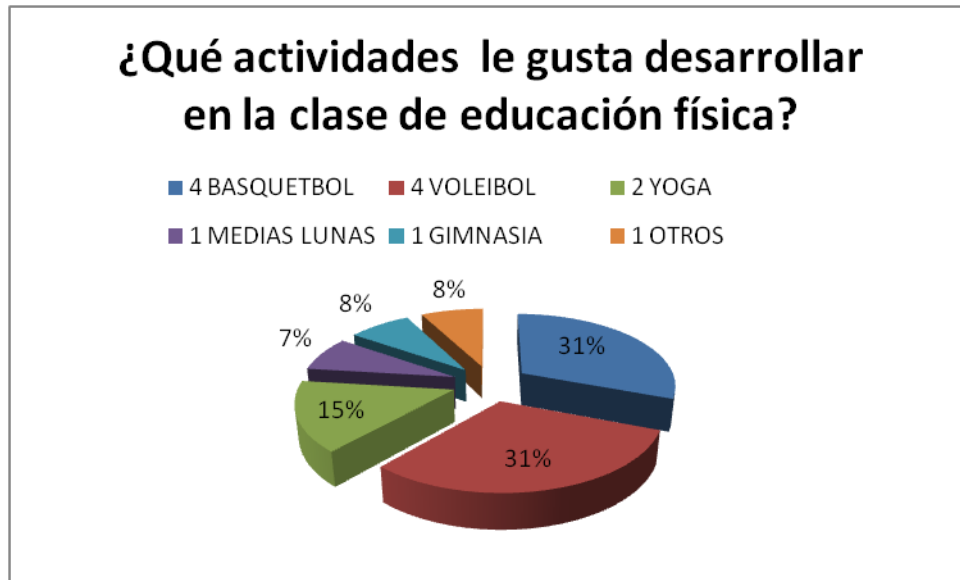
TABULACIÓN GRAFICA 6



A la pregunta sexta, diez contestaron que si, colocando como respuesta que se les dificulta hacer trabajos de larga duración en tiempos prolongados como correr y tres colocaron que no. Esta pregunta es la base para realizar mi trabajo de grado ya que el 77% del curso se les dificulta correr en tiempos prolongados.

7. ¿Qué actividades le gusta desarrollar en la clase de educación física?
¿Cuál?_____

TABULACIÓN GRAFICA 7



A la pregunta séptima cuatro contestaron basquetbol, cuatro voleibol, dos yoga, uno media luna, uno gimnasia, uno diferentes deportes. Esta pregunta también soporta mi trabajo de grado ya que ninguno contesto que le guste correr.

8. ¿El docente de educación física hace actividades sugeridas por los estudiantes?

- a. Si___
b. No___

TABULACIÓN GRAFICA 8



A la pregunta octava tres contestaron que si y diez contestaron que no.

Des pues de la tabulación de la encuesta de entrada se puede concluir que el curso quinto de primaria de colegio Santa Cristina de tosca no le gusta realizar actividades en la clase de educación física que impliquen desplazamientos de larga duración como lo son correr.

Para mejorar la problemática identificada, se aplicara en la clase de educación física EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA. Con una intensidad horaria de dos hora por semana en los meses de septiembre y octubre en el espacio donde los niños tiene clase de educación física el cual es la cancha múltiple del colegio, con el debido permiso del ente educativo del Santa Cristina de Toscana y el profesor Sandro el cual está asignado para orientar la cátedra de educación física.

Para llevar a cabo dicha propuesta se realizo un cronograma de actividades para cada clase de educación física la cual esta asignada el día jueves en el horario escolar de 9 de la mañana hasta las 11 de la mañana. A continuación se muestra el cronograma de actividades desglosado con el objetivo de mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en los niños del grado 5 de primaria del colegio SANTA CRISTINA DE TOSCANA

6.2 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Plan de clase No: 01
Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica:

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Nombre: proteger al que nombremos.

Desarrollo: Un jugador nombra a otro. El jugador nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el jugador que lo nombro no lo coja.

La pescadilla

Desarrollo: A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el ultimo pasa a la primera posición.

Tula

Desarrollo: Todos empiezan a correr por delante del que se la queda, provocándolo para que les pille, si toca a alguien debe decirle "Tu la llevas", este es que se la queda.

El más rápido

Desarrollo: en un círculo todos los integrantes se sientan y al azar dos personas se levantan a darle la vuelta al círculo uno por la derecha y otro por la izquierda y el que llegue primero y se sienta en su lugar es más rápido.

Plan de clase No: 02
Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Nombre: solitario

Desarrollo: todo el grupo camina por el campo previamente delimitado, en diferentes direcciones en el momento menos esperado se da la orden grupos de 5 y así varias veces

Juego de dedos

Desarrollo: colocando el dedo pulgar junto al dedo índice en las dos manos vamos a pasar los de abajo hacia arriba y así sucesivamente

Tiro a la cesta

Desarrollo: hacemos dos filas y con un balón en cada una, vamos a pasarla al compañero de atrás con las manos, cuando llegue al último participante este saldrá corriendo y lanzara a la cesta. Quien más haga cestas gana

El más rápido

Desarrollo: hacemos dos filas de igual participantes, colocamos a 8 metros dos pelotas ala señal salen los primeros a traer la pelota, lo entregan al siguiente en la fila para volverlo a llevar así hasta que el ultimo participe quien lo haga más rápido gana.

Plan de clase No: 03
Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica:

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Carrera del tiempo: el profesor indica el tiempo y el grupo de alumnos debe sentarse cuando cree que cumplió

Trabajo fraccionado: comienza con 30 segundos de trote, 30 segundos caminando. Aumento progresivo del tiempo de ejecución.

Trote con variaciones de ritmo: lento, mediano y rápido y variantes.

Trote con variaciones: circunducciones de brazos, salticando, skippin, etc.

Carrera de obstáculos: con colchonetas, aros, sogas, bancos, etc.

Carrera del triángulo, rectángulo, cuadrado.

Desarrollo: cada niño caminar por el terreno libremente. A una señal del profesor, el alumno permanecerá inmóvil en la posición que se encuentre en ese momento, hasta una nueva señal. Durante ese intervalo quieto quedaran, y eliminados serán los que se muevan

Haz lo que no digo

Desarrollo: los alumnos formaran un gran círculo entorno al profesor, este dará distintas ordenes a los alumnos (de pie, sentados, de rodillas etc.) Los alumnos deberán adoptar a cada orden una postura distinta a la dicha. Aquel niño que realice la orden será eliminado

Plan de clase No: 04
Colegio: SANTA CRISTINA DE
TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica:

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Carrera con elementos: bastones, pelotas, bolsitas, neumáticos.

Carreras por diferentes lugares.

Relevos con elementos: tareas de recorridos largos

Trote pasando al compañero.

Controlar la técnica de carrera : Carrera natural con facilidad y desenvoltura, cabeza derecha mirada adelante, tronco recto, brazos ligeramente cruzados y flexionados por delante del tronco, manos semi cerradas, apoyo del pie por la planta , extensión completa del tobillo

Plan de clase No: 05
Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Salto en el lugar como puedo.

Salto con los pies juntos aprovechando todo el espacio.

Salto como rana.

Saltar respondiendo al ritmo (aplausos) que marque la docente.

Salto en un pie y luego en el otro.

Nos hacemos chiquitos en el suelo y desde allí saltamos hacia arriba.

Vamos caminando, llegamos a la sogla saltando dos veces en el lugar y luego saltamos la sogla.

Vamos caminando, cuando llegamos a la sogla saltamos con un solo pie.

Vamos saltando con dos pies; llegamos a la sogla, abrimos las piernas y saltamos la sogla con las piernas abiertas.

¿Quién puede, cuando salta, también aplaudir?

Vamos caminando, saltamos la sogla picando con un pie y caemos con los dos.

Plan de clase No: 06

Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.

Docente práctica: Iván castro

Grado: quinto

Hora: 9: 00 A 11: 00 AM

Caracterización del salón

Número de niños: 13

Edad: 11 a 12 años

Numero de niñas: 12

Número de niños: 02

Discapacidad: ninguna

Excusa medica

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Les entregare un aro a cada uno, haremos una ronda y les propondré que hagan todas las acciones posibles con el aro (meter una mano, el cuerpo entero, tirarlo despacio al piso, lejos, cerca, etc.) y de a poco dispersarnos por todo el espacio con el aro haciendo todas las acciones que ellos propongan.

Jugaremos con el aro a MAR (dentro del aro) y TIERRA (fuera del aro). Los niños deberán escuchar atentamente cada vez que yo diga MAR o TIERRA y quien se equivoque deberá salir y ubicarse a mi lado ayudándome a decir mar o tierra.

Uno queda sentado, el otro corre por el lugar alejándose de su compañero que espera sentado. Cuando escucha el silbato vuelve rápido a sentarse al lado de su compañero, los que llegan primero ganan. Cambio de roles.

Nos tomamos de la mano de un compañero, corremos despacio por todo el espacio, cuando escuchamos el silbato damos una vuelta completa y seguimos corriendo despacio, pero esta vez tomados del brazo del compañero, uno mirara hacia delante, el otro corre despacio de espaldas (uno corre hacia delante y el otro hacia atrás) cuando escuchamos el silbato damos media vuelta (180°) de modo que el que corría despacio hacia delante ahora lo hace hacia atrás y el que corre despacio hacia atrás ahora lo hace hacia delante. (bis). Cambio de compañero

Plan de clase No: 07
Colegio: SANTA CRISTINA DE
TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

Organización: Cada grupo con una colchoneta, un compañero sentado encima y detrás de la línea de salida.

Desarrollo: A la señal, cada grupo debe transportar su "carga", sin arrastrar la colchoneta, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver al punto de salida.

Una hilera de ruedas andando por encima imaginando que es un puente sobre un río.

Una hilera de anillas grandes pasando de una a la otra saltando con los dos pies juntos.

Correr haciendo zigzag entre la hilera de los árboles o de algún otro material orientativo, aprovechando los recursos que tenga el mismo patio.

Saltar a la pata coja en un espacio determinado.

Subir por un extremo de un banco, andar y bajar por el otro extremo.

Plan de clase No: 08
Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.
Docente práctica: Iván castro
Grado: quinto
Hora: 9: 00 A 11: 00 AM
Caracterización del salón

Número de niños: 13
Edad: 11 a 12 años
Numero de niñas: 12
Número de niños: 02
Discapacidad: ninguna
Excusa medica

Objetivo

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

El profesor golpea el pandero con un pulso constante, los alumnos caminan a ritmo del pandero por todo el espacio, por fuera de los aros. Cuando el pulso para, el alumnado se tienen que situar dentro de los aros en el menor tiempo posible.

Cuando empieza a sonar el pandero salen fuera de los aros y siguen desplazándose a ritmo, esperando la pausa para volverse a meter dentro de los aros. No puede haber más de tres personas dentro del mismo aro.

Los alumnos tienen que caer dentro del aro con los pies juntos, y con las piernas abiertas fuera del aro hasta completar la serie de aros. Los brazos los pueden llevar flexionados, tipo canguro, o con las manos en la cabeza haciendo de orejas.

Uno de los participantes será el murciélago, 4 o 5 serán polillas; los demás se forman en rueda a su alrededor. El murciélago tendrá los ojos tapados y tratará de atrapar a las polillas; cada vez que quien tiene los ojos vendados dice “murciélago”, los demás responderán “polilla”. El murciélago localiza a las polillas al oír sus respuestas. Pueden jugar dos “murciélagos” en lugar de uno, procurando jugar en equipo. Cada vez que el murciélago atrape una polilla se invertirán los roles de los mismos

Plan de clase No: 09

Colegio: SANTA CRISTINA DE TOSCANA.

Docente práctica: Iván castro

Grado: quinto

Hora: 9: 00 A 11: 00 AM

Caracterización del salón

Objetivo

Número de niños: 13

Edad: 11 a 12 años

Numero de niñas: 12

Número de niños: 02

Discapacidad: ninguna

Excusamedica

- Desarrollar la resistencia aeróbica y la motivación del grupo
- Dar conceptos claros para que los estudiantes entiendan y se interesen por los temas a tratar

Actividades para realizar en la clase

El juego consiste en una carrera en que los participantes corren introducidos en un saco, de yute o de nylon, que les cubre las piernas y que sujetan con las manos a la altura de la cintura o del pecho. El primero que llegue es el ganador.

Se coge grupos de dos personas y se ubica en los extremos en cada sector y una cuerda central. El equipo se une por un mecate, agarrando cada grupo por una punta o borde. Al dar la voz de mando, partida cada equipo comienza a halar para intentar mover al contrario hasta el punto central, resultando ganador aquel que logre hacerlo y el perder el que se deje mover.

Elevación de pantorrillas Posición de Inicio: Ponte de pie con los pies separados a la distancia de las caderas. Contrae las pantorrillas empujando desde los pies para levantar los talones (de pie sobre los dedos). Baja los talones y repite.

Salto con sentadillas 10 a 15 repeticiones

Flexión de brazo normal

Salta la cuerda durante 30 segundos

Para el desarrollo y aplicación el juego de circuitos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de educación física del curso 5 de primaria del colegio santa cristina de toscana se lleno la siguiente tabla de control: con la edad, peso y estatura como ficha de registro.

Anexo D
TABLA DE CONTROL

| Nombre y Apellido | EDADES | PESO | ESTATURA |
|------------------------------------|--------|------|----------|
| BERNAL OTALORA SARA DANIELA | 11 | 40 | 1.45 |
| CASALLAS MARTIN BRAIAN DAVID | 10 | 39 | 1.44 |
| CRISTANCHO PÁEZ ERICKA VANESSA | 11 | 48 | 1.55 |
| DUARTE VALDERRAM JULIANA VALENTINA | 11 | 40 | 1.48 |
| GALINDO CONTRERAS PAULA ANDREA | 11 | 41 | 1.48 |
| OJEDA CARVAJAL CAMILA | 11 | 46 | 1.50 |
| OVIEDO CARRANZA DIEGO ANDRES | 11 | 44 | 1.48 |
| PELAEZ GUZMAN MANUELA | 11 | 48 | 1.50 |
| ROMERO FARIAS ANA SOFIA | 11 | 49 | 1.55 |
| SALAS TABORDA MARIANA | 10 | 49 | 1.50 |
| SEQUERA OTALORA GABRIELA | 12 | 47 | 1.55 |
| TRUJILLO PEREZ MARÍA CAMILA | 11 | 49 | 1.54 |
| VARGAS WILCHES CATALINA | 11 | 54 | 1.60 |

Después de la tabla de control se muestran algunas fotos del trabajo realizado que se lleva hasta el momento. El juego de circuitos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de educación física del curso 5 de primaria del colegio santa cristina de toscana.

6.3 FOTOS DEL TRABAJO REALIZADO

Fotos del trabajo que se lleva hasta el momento en el colegio santa cristina de toscana



Foto 1. Circuito de pelotas de Pilates y colchoneta de seguridad



Foto 2. Circuito de desplazamientos laterales de pelotas de Pilates y colchoneta de seguridad



Foto 3. Circuito de pelotas de Pilates con piques de velocidad de 4 metros.



Foto 4. Circuito de Pilates con apoyo del docente para mantener el equilibrio



Foto 5. Circuito de Pilates con step para mantener el equilibrio



Foto 6. circuito de aros colgantes pasando por cada aro del recorrido con desplazamiento por las barra paralelas con ayuda del docente por seguridad.



Foto 7. Circuito de aros colgantes con desplazamiento de velocidad.



Foto 8. circuito de descenso de la escalera con desplazamiento en los aros colgantes.



Foto 9. Circuito de desplazamiento con cambios de ritmo al escuchar una señal.



Foto 10. Circuito de desplazamiento y cambios de ritmos teniendo en cuenta un orden de estructura.



Foto 11. Circuito de desplazamiento por las barras paralelas.



Foto 12. Circuito de desplazamiento por las barras paralelas grupal mente.



Foto 13. Circuito de step don desplazamientos a delante y atrás.



Foto14. Circuito de desplazamiento en el step subiendo una pierna y al bajar alterna la pierna.



Foto 15. Circuito de step con descanso de 30 segundos.



Foto 16. Circuito de step subiendo una pierna y la otra apoyada en el step.



Foto 17. Circuito grupal con desplazamientos frontal en la colchoneta de seguridad.



Foto 18. Circuito circular de pesas para niños.



Foto 19. Circuito de pesas para niños en descanso por 30 segundos.



Foto 20. Circuito de desplazamiento de sancos paralelos grupales.



Foto 20. Circuito de desplazamiento de sancos paralelos grupales.

6.4 TABULACION DE LA ENCUESTA DE SALIDA.

Para el desarrollo y aplicación de la propuesta de grado, se tabulo la encuesta de salida que se les realizo a los niños del grado quinto de primaria del colegio Santa Cristina de Toscana. El cual está conformado por 13 niños especificados de la siguiente forma: dos hombres y once mujeres.

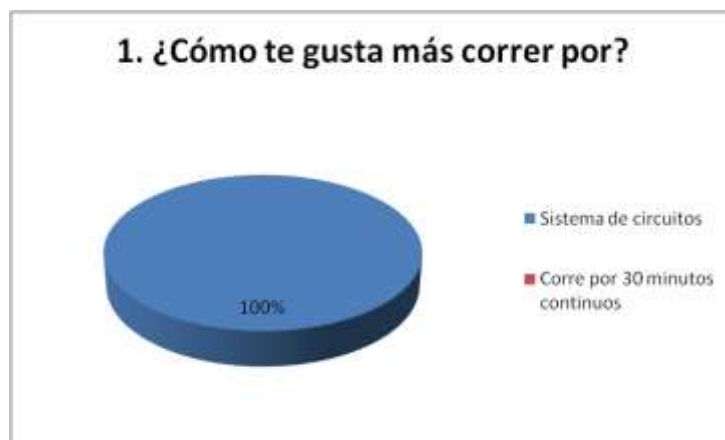
Los ítems que se tabularon fueron los siguientes:

1. ¿Cómo te gusta más correr por?

a. Sistema de circuitos ____

b. Corre por 30 minutos continuos____

TABULACION GRAFICA 9



A la pregunta primera los 13 niños contestaron que por sistema de circuitos.

2. ¿Te gusto la implementación del sistema de circuitos para la clase de educación física?

a. Si__

b. No__

¿Porqué?_____

TABULACION GRAFICA 10



A la pregunta dos los 13 niños colocaron que si, desglosándola de la siguiente forma: 3 colocaron que se divirtieron, 1 que es muy chévere, 1no es cansón, 1bonita, 2 juegue mucho, 1 vacana y 1 que es diferente.

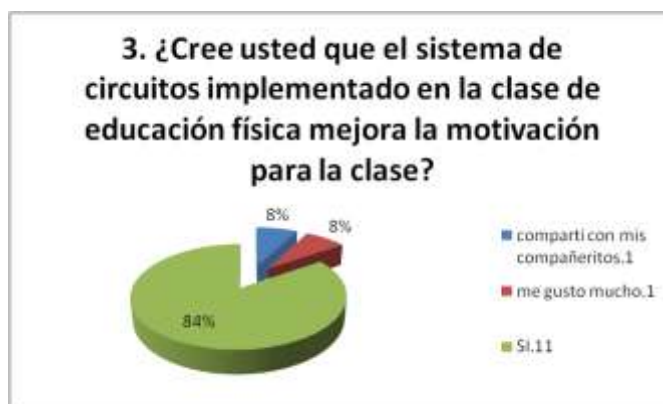
3. ¿Cree usted que el sistema de circuitos implementado en la clase de educación física mejora la motivación para la clase?

a. Si__

b. No__

¿Porqué?_____

TABULACION GRAFICA 11

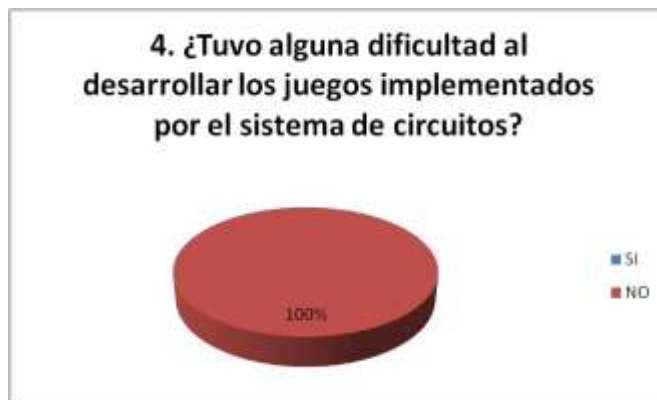


A la pregunta tres, 11 colocaron que si, 1comparti con mis compañeritos y 1 me gusto mucho.

4. ¿Tuvo alguna dificultad al desarrollar los juegos implementados por el sistema de circuitos?

- a. Si___
 b. No___
 ¿Cuál?_____

TABULACION GRAFICA 12



A la pregunta cuatro los 13 niños contestaron que no.

5. ¿De las actividades desarrolladas por los sistemas de circuito cual le llamo más la atención?
- a. Circuito de pelotas de Pilates.___
 b. Circuito de barras paralelas.___
 c. Circuito de step.___
 d. Circuito de diferentes direcciones.___
 e. Ninguno de los anteriores.___

TABULACION GRAFICA 13

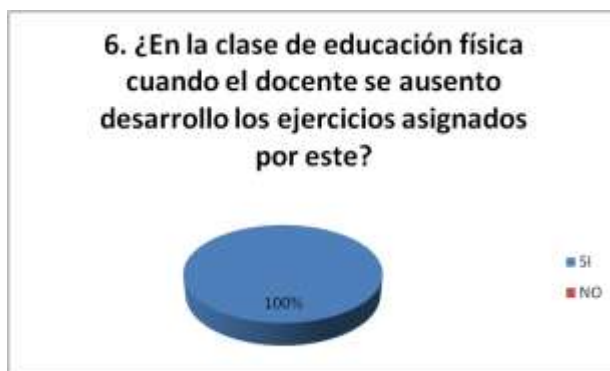


A la pregunta cinco los niños colocaron, 9 Pilates, 7 paralelas, 9 step y 7 diferentes direcciones.

6. ¿En la clase de educación física cuando el docente se ausento desarrollo los ejercicios asignados por este?

- a. Si__
b. No__

TABULACION GRAFICA 14



A la pregunta seis los 13 niños colocaron que si.

7. ¿Qué actividades le gusta desarrollar en la clase de educación física?

¿Cuál?_____.

TABULACION GRAFICA 15



A la pregunta séptima 2 voleibol, 2 basquetbol, 1 gimnasia, 1 yoga, 1 equilibrio y hay que tener en cuenta que la gran mayoría coloco sistema de circuitos también.

8. ¿Si tuvieras la oportunidad de escoger el tema de la clase de educación física cual escogerías?

- a. Voleibol__.
- b. Basquetbol__.
- c. Gimnasia __.
- d. Yoga__.
- e. Sistema de circuito__.

TABULACION GRAFICA16



A la pregunta octava 2 voleibol, 2 basquetbol, 1 gimnasia, 1 yoga teniendo en cuenta que los 13 niños colocaron también sistema de circuitos.

6.5 FICHA TÉCNICA DE LAS ENCUESTAS

Realizado por: Iván Darío Castro Beltrán estudiante de licenciatura en educación física básica con énfasis en recreación y de porte de la universidad libre de Colombia sede el bosque popular.

Técnica de recolección de datos: Mezcla de encuesta personal cara a cara en el colegio Santa Cristina de Toscana con aplicación de un cuestionario estructurado (para colegios de estratos 4 al 6).

Grupo objetivo: Población general, niños y niñas, en las edades 10 a 12 años , de estratos sociales 4 al 6, residentes habituales de las áreas urbanas de el norte de la capital del país.

Tamaño de la muestra: 13 encuestas. Área/ Cubrimiento: Bogotá, localidad: suba, barrio: San José de Bavaria, colegio: Santa Cristina de toscana, grado: quinto de primaria.

Tipo de la muestra: Muestreo quinto de primaria, primera etapa selección del grado quinto de primaria, segunda etapa observación de la clase de educación física, tercera etapa aplicación de las encuestas para identificación del problema.

Tema o temas a los que se refiere: Seguimiento a la opinión de los niños en la clase de educación física y sus dificultades para realizar trabajos de larga duración.

Preguntas concretas que se formularon: Ver cuestionario anexo.

Fecha de realización del trabajo de campo: Del 22 de agosto al 18 de octubre de 2011.

Margen de error observado: 3,1% para el total de la muestra, con 95% de confianza.

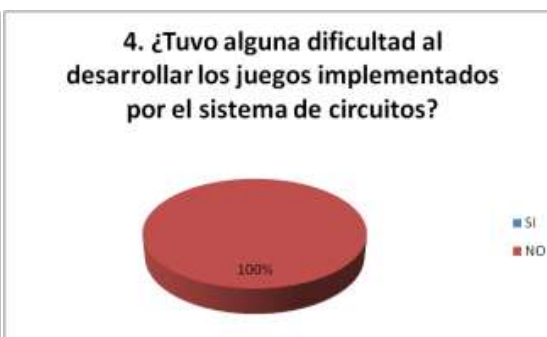
Ponderación: Edad y género.

7. ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS

ENCUESTA DE ENTRADA

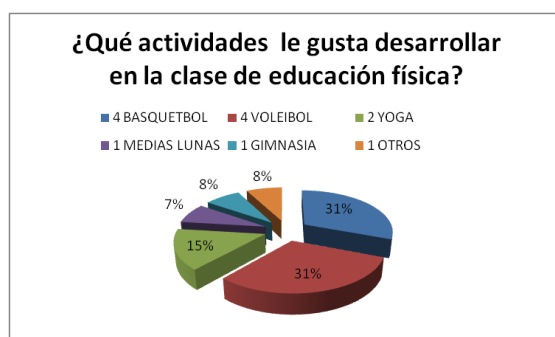


ENCUESTA DE SALIDA



En estos dos gráficos podemos ver la evolución que tuvo el curso cuando se les pregunto que si tenían alguna dificultad para realizar ejercicios. En el primer grafico de la encuesta de entrada que se refiere a la pregunta 6, un 77% de los niños manifestaban que se les dificultaba correr por tiempos prolongados y en el grafico de la encuesta de salida que se refiere a la pregunta 4, 100% manifiestan que no tuvieron ninguna dificultad para realizar los ejercicios de sistema de circuitos. Lo que me demuestra que el sistema de circuitos, permite a los niños realizar ejercicios de tiempos prolongados en la clase de educación física sin que se les dificulten.

ENCUESTA DE ENTRADA



ENCUESTA DE SALIDA



En estas dos graficas se observa una similitud de la encuesta de entrada y la encuesta de salida. Pero con la única diferencia que los niños después del trabajo realizado de sistema de circuitos adoptan este sistema como una actividad para desarrollar en su clase de educación física, lo que me indica que los niños se motivaron y les gusto mucho el sistema de circuitos y lo ven como otra opción para su clase.

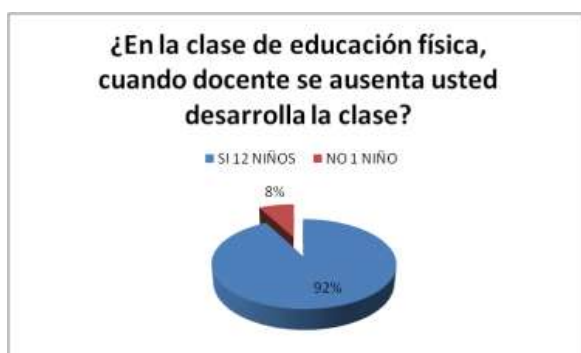
ENCUESTA DE ENTRADA

ENCUESTA DE SALIDA

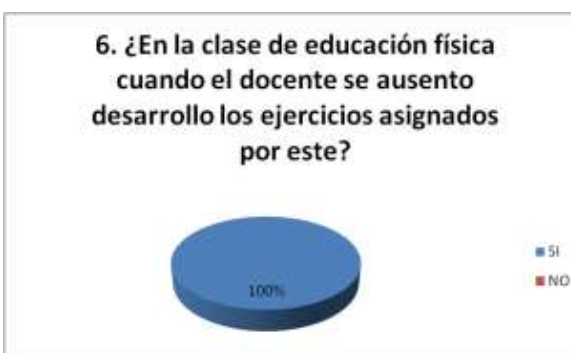


En estas dos graficas se puede analizar que los niños se encuentran muy motivados y que les gustaría que el docente de educación física los tenga más encuesta en los temas que ellos quieren desarrollar, dando como respuesta un 68% de los niños que escogerían el sistema de circuitos como tema central de la clase de educación física.

ENCUESTA DE ENTRADA



ENCUESTA DE SALIDA

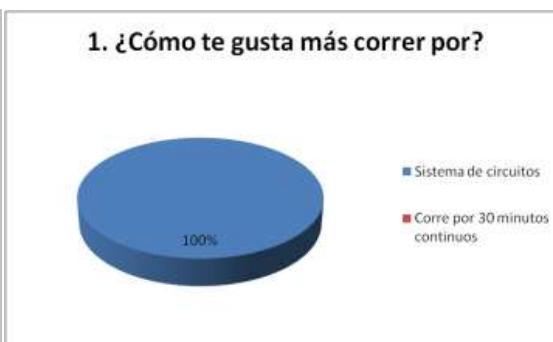


En este análisis de estas graficas se observar que en la encuesta de entrada el 8% que equivale a un niño, no desarrolla la clase cuando el docente se ausenta y en la encuesta de salida ese 8% que equivale a un niño, se motivo cundo se implemento el sistema de circuitos para que desarrolle la clase cuando el docente se ausenta. Lo que indica que el sistema de circuitos permite que los niños se motiven en la clase y comiencen a manejar más su autonomía cuando el docente se tenga que ausentar de la clase.

ENCUESTA DE ENTRADA



ENCUESTA DE SALIDA



En este análisis de estas graficas se evidencia que la dificultad del 77% que equivale a 10 niños que se les dificulta desarrollar actividades en la clase de educación física, como correr por tiempos prolongados fue mejorada gracias al sistema de circuitos ya que el 100% que equivale a 13 niños prefieren correr por el sistema de circuitos implementado en la clase de educación física y no correr por 30 minutos continuos.

7.1 CUADRO DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

| PREGUNTAS DE LA ENCUESTA DE ENTRADA | SI NIÑOS | NO NIÑOS | BASQUETBOL | VOLEIBOL | YOGA | MEDIAS LUNAS | GIMNASIA | OTROS |
|--|----------|----------|------------|----------|------|--------------|----------|-------|
| 1. ¿En la clase de educación física, cuando se le da la oportunidad de elegir una actividad, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 12 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. ¿Cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 11 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Las actividades recreativas en que ha participado, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 9 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. En clase, el docente de educación física le ha dado la oportunidad de elegir una actividad, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. ¿El docente de educación física le ha dado la oportunidad de elegir una actividad, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 2 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. ¿Tiene alguna dificultad al desarrollar los ejercicios de manera adecuada? | 10 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. ¿Qué actividades le gusta desarrollar? | 0 | 0 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 8. ¿El docente de educación física hace alguna actividad que le gusta desarrollar? | 3 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| PREGUNTAS DE LA ENCUESTA DE SALIDA | SI NIÑOS | NO NIÑOS | SISTEMA | CORRER | CIRCUITO | CIRCUITO | CIRCUITO | CIRCUITO | BASQUETBOL | VOLEIBOL | GIMNASIA | YOGA | EQUICACION | CIRCUITO |
|---|----------|----------|---------|--------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|------|------------|----------|
| 1. ¿Cómo te gusta más correr por? | 0 | 0 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 |
| 2. ¿Te gusta la implementación del sistema de circuitos? | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. ¿Cree usted que el sistema de circuitos desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. ¿Tuvo alguna dificultad al desarrollar los ejercicios de manera adecuada? | 0 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. ¿De las actividades desarrolladas por los docentes, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 7 | 9 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. ¿En la clase de educación física cuando se le da la oportunidad de elegir una actividad, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. ¿Qué actividades le gusta desarrollar? | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 8. ¿Si tuvieras la oportunidad de escoger el sistema de circuitos, ¿cree usted que desarrolla los ejercicios de manera adecuada? | 0 | 0 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 13 |

8. CONCLUSIONES

Después de haber identificado el problema por medio de una encuesta de entrada, dándole un desarrollo y una práctica por medio del juego de circuitos, en el colegio santa cristina de toscana se puede concluir que EL JUEGO DE CIRCUITOS COMO PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURSO 5 DE PRIMARIA DEL COLEGIO SANTA CRISTINA DE TOSCANA, tuvo las siguientes conclusiones:

- La propuesta mejoro un 90% la motivación y la resistencia aeróbica de los niños del grado 5 de primaria del colegio santa cristina de toscana, como lo podemos evidenciar en el análisis de las encuestas.
- La falta de motivación de los niños se debía a que el profesor en pleno siglo XXI, los colocaba a correr por tiempos prolongados sin ningún sentido lo que desmotiva mucho a los pequeños ya que en estas edades de 10 a 12 años lo que buscan los niños es divertirse y no que los pongan a correr para cansarlos.
- Este trabajo demuestra, que el sistema de circuitos es una herramienta más que tenemos los licenciados de educación física para programar y mejorar nuestros currículos y planes de clase, con el único fin de brindarles a futuras generaciones una clase llena de motivación y de agrado para ellos.
- El juego de circuitos se debería aplicar como tema en la clase de educación física, ya que trae muchos beneficios tanto para el docente como para los estudiantes, entre estos beneficios vemos la motivación, mejora la resistencia aeróbica, permite que los niños trabajen en conjunto, el compañerismo de unos con otros. Para el docente le permite tener mejor control de grupo y hay menos dispersión de los estudiantes entre otras.
- El juego de circuito también es una estrategia que nos permite educar y enseñarles a nuestros niños que la actividad física es muy importante para la vida, ya que nos permite prevenir muchas enfermedades de carácter cardio vascular y la más importante, comenzar a controlar el número de niños que sufren de obesidad, ya que es una problemática mundial a la cual nosotros como licenciados debemos prepararnos con los más altos niveles de conocimiento para salirle a delante a este problema.
- En cuanto a la resistencia aeróbica fue mejorada también en 90% como se puede observar en la encuesta de salida, ya que en el juego de circuitos los niños se encuentran en constante movimiento y el lapso de descanso es

mínimo, lo que le permite al niño adoptar y adquirir un hábito de entrenamiento sin que él se dé cuenta.

- El juego de circuito le permite al licenciado de educación física tener la capacidad y la imaginación para realizar buenos planes de trabajo para satisfacer a nuestros niños con una buena educación, sin importar los recursos materiales con los que cuente el colegio.
- El juego de circuito le permite al niño interactuar con el docente en la medida que este se hace partícipe de toda la actividad desarrollada por estos, mejorando las relaciones de docente con estudiante y viceversa.
- Esta propuesta le permite al niño formarse en valores como el respeto, solidaridad, compañerismo, honestidad, autonomía, con el fin que más adelante los pueda ejercer en su vida cotidiana.
- El juego de circuitos le permite mejorar y desarrollar al niño su conductas motrices a través de los diferentes sistemas de circuitos como lo son los de Pilates, barras paralelas y step.

BIBLIOGRAFÍA

CASTAÑEDA, M. los juegos tradicionales y las nociones viso-espaciales en los niños en la edad preescolar. Tesis de grado. Universidad de los Andes. Mérida Venezuela.

CRESPILLO ÁLVAREZ. Eduardo. El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje. **[En línea]. [Citado octubre 24 2010 10:19]**. Disponible en Internet: formato HTM. http://www.gibralfaro.uma.es/educacion/pag_1663.htm

DUMAZEDIER, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala. - (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Nacional.

FULLEDA BANDERA. Pedro. Lúdica por el desarrollo humano. **[En línea]. [Citado HTM: http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/PFulleda.html]**.

HUIZINGA, Johan (1990): Homo ludens. Alianza Ed., Madrid.

GUERRA, A. El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad. Recuperado.2007, <http://www.monografias.com/trabajos28/personalidad/personalidad.s.html>.

MOTTA, Jesús Alberto. La lúdica, procedimiento pedagógico. Bogotá: Universidad Nacional. 1998. p. 26.

PÉREZ, LÓPEZ. Amparo. La lúdica: una estrategia que favorece el aprendizaje y la convivencia. Bogota. 2006. pág. 5-9.

PÉREZ SÁNCHEZ, Aldo. Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. **[En línea]. [Citado julio 22 2002 11:31]**. Disponible. <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>.

PIAGET. El juego asumido por el niño. . Caracas. Editorial Mc Grill. 1995. Puentes y. ludoteca espacio de recreación y aprendizaje, universidad de los andes. 1995. Mérida; Venezuela.

PIAGET. Jean. Desarrollo de la inteligencia. . **[En línea]. [Citado marzo 11 2011 18:37]**. <http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/desarrollodelainteligenciasegunpiaget/index.php>.

ROJAS SDB. José Raúl. Investigación - Acción – Participativa (IAP). . **[En línea]** [Citado septiembre 28 2009 10:20] Disponible en Internet: Formato DOC: <http://www.partehartuz.org/textos%20A.El%C3%ADas/22-Investigacion-accion->

[participacion.doc.](#)

SALAS, B. Manual de juegos tradicionales para docentes del nivel preescolar. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. 2001.

VISGOTSKI, L. El juego en pedagogía preescolar. La habana: ed. Pueblo y educación. 1983.56.

Fernando Rodríguez Facal. Entrenamiento de la Resistencia en los Niños y los Jóvenes. G-SE Standard. 22/04/2000. g-se.com/a/100

Tschienne Peter. Teoría y meteorología de la competición deportiva.1980

[http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento.](http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento)

<http://saludydeporte.consumer.es>

http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento/compendio/ggarcia/entr_circuito.htm. Germán García.

<http://www.spinning-fitness.com/fartlek/>